翼の王国

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

TSUBASA
GLOBAL WINGS

5

ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine
of ANA Group
May 2023
No.647

with you 70 years

タイ
リアルローカルに触れる
Touch the Local THAILAND

能登 食の知慧
山と海、食材が伝統を作る

翼の流儀
機長・副操縦士を審査する「査察操縦士」の仕事

TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里!

ご自由にお持ち帰りください。

ANAマイレージクラブ会員特典

はじめの30日間無料視聴キャンペーン実施中！

ANAマイレージクラブアプリ内「キャンペーン」よりお申し込みいただけます。※ログインが必要です。

目次に戻る

「翼の王国」Webサイトのご案内

「翼の王国」は、冊子、スマホアプリとは別に、Web版も昨年10月より開始しています。
最新号やバックナンバーをご覧いただけるほか、Web版だけの楽しみ方もご用意しております。

「翼の王国」Webサイトだけの3つの楽しみ

1 「翼の王国」取材の裏側や、Web限定のオリジナル記事を楽しむ

2 旅特集の動画を楽しむ

3 好きなワードやタグで過去の記事も検索して楽しむ

※デジタル媒体では各ページのQRコードをタップするとWebサイトへ飛べます。
（毎月１日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能となります）

Web「翼の王国」はこちらから→

アプリ版「翼の王国」

機内誌「翼の王国」はご搭乗の有無にかかわらず、どなたでも時間や場所を問わず、ご自身のデジタル端末からダウンロードしてお楽しみいただけます。

※ANA公式モバイルアプリ「ANA」のダウンロードが必要です。
※過去1年分のバックナンバーが閲覧可能です。

←「ANA」アプリのダウンロードはこちらから

STEP 1 「ANA」アプリを立ち上げる ▶

STEP 2 翼の王国・新聞・雑誌を開く ▶

STEP 3 コンテンツを選択 ▶

STEP 4 ダウンロードしてコンテンツをお楽しみください

ごあいさつ

全日本空輸株式会社
代表取締役社長
井上慎一

母の日によせて

毎年5月の第2日曜日は母の日です。母親に直接感謝を伝えるのは照れくさいものですが、そんな気持ちも素直に言葉や行動で示せる良い機会だと思います。

私にも今年89歳になる母がいます。日頃は母にゆっくりと会うことすら叶いませんが、毎年夏が来て夾竹桃（きょうちくとう）の花を見ると、母のことを思い出します。子どもの頃の私は病弱で、母には随分と心配をかけました。母に連れられて東京の病院へと通う夏休み。東京へ向かう車窓からいつも見えたのが、青い夏空と白い入道雲に向かって咲き誇る鮮やかなピンクの夾竹桃の花でした。

母は強い人で、弱音を吐いているところを見たことがありません。戦時中の厳しい時代に幼少期を過ごし、苦労続きだったようです。高校卒業時に先生に大学進学を勧められましたが、学費を払える家計状態ではなく諦めざるをえませんでした。しかし、学ぶことが好きだったのでしょう。時間があると、とにかく本を読んでいました。私の本好きも、思えば母の背中を見て育ったからだと思います。

私と卓球との縁を作ってくれたのも母です。医師から激しい運動を禁止されていましたが、中学生になると母から「卓球くらいの軽いスポーツで体を鍛えたらどうか」と勧められました。軽い気持ちで入部してみると実態は大違い！　きつい練習に耐え続けているうちに体は見違えるほど強くなりました。思い返してみると、今の私の強い体と旺盛な探求心が形成されたのは、母のおかげだと言っても過言ではありません。

そんな母との思い出で忘れられないのは富山旅行です。小学校6年生の冬、まだ蒸気機関車が走っていた時代。母の幼少期の疎開先でもあった親戚の住む田舎へ向かう途中、トンネルを通る時に汽車の窓を閉め忘れ、煤（すす）で顔が真っ黒になってしまいました。周囲の乗客から大笑いされたのですが、その時

の母の優しい笑顔は今でも鮮明に覚えています。

当時、冬の富山は雪が深く、1階は完全に雪に埋まり、2階の玄関から出入りしました。「2階の玄関！」この衝撃は今でも忘れられません。辺りは一面が静まり返った銀世界で、どうしても家の中にいることが多い。自宅と比べるとてつもなく大きい昔の家、その広い土間は子どもたちの格好の遊び場でした。あの時の少し湿った土の匂いを懐かしく思い出します。

今年こそは親孝行らしいことをと、母にどこか旅行にでも行かないかと尋ねると、意外にも「冬の富山がいい」と言います。「空気がキーンと冷える」ところが好きなのだそうです。強い母を育んできたのは「冬の富山」だったのか。子どもの頃、母に連

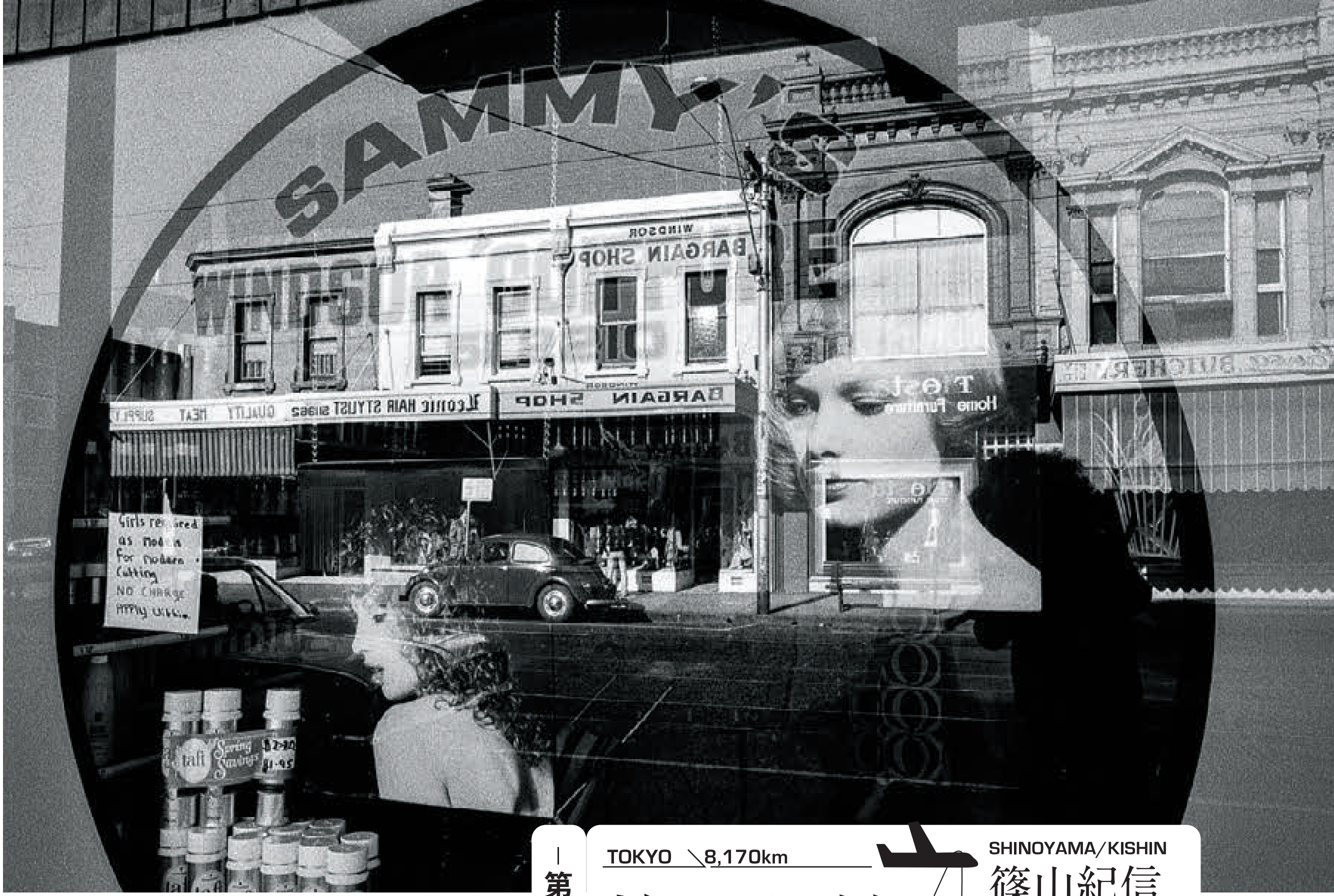
写真:アフロ

夾竹桃の花——インド原産。江戸時代中期に中国を経て伝来した。葉が竹に、花が桃に似ていることから「夾竹桃(きょうちくとう)」と和名がつけられた。夾には交じるという意味があり「竹と桃が交じった」という名前。英語名は「Oleander」。ラテン語でオリーブの葉に似ているという意味。

れて行ってもらった故郷に、今度は私が母を連れて行く。ひょっとしたら少女時代の母を感じる旅にもなるかもしれません。

最近は多くの自治体がユニバーサルツーリズムに力を入れており、高齢の母でも安心して旅を楽しめる環境が整備されていてありがたく思います。ANAもこうした自治体とも連携しながら、あらゆる方々が安心して旅を楽しめるサービスを拡充していきたいと考えています。

今年の母の日は、お母様や大切な人たちに旅行をプレゼントしてはいかがでしょうか。昔の大切な思い出や絆を感じる素敵な旅になるよう、社員一同、心を込めてお手伝いさせていただきます。今月も青い翼、ANAをよろしくお願いいたします。



—第8回—

TOKYO ＼8,170km

旅の記憶

SHINOYAMA/KISHIN
篠山紀信

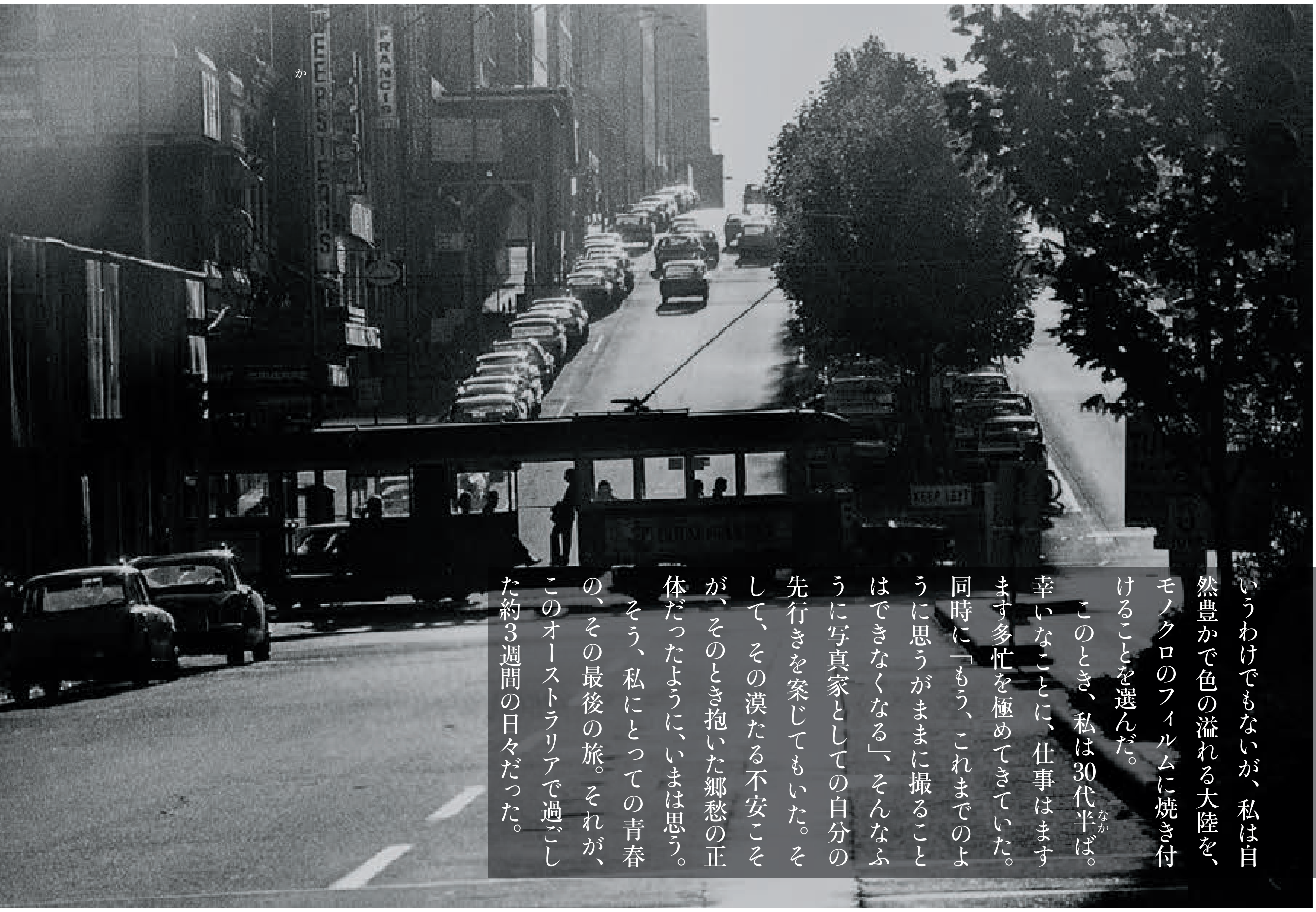
オーストラリア
メルボルン／1975

この旅のことは、いまでもはっきりと憶えている。

これまで私は、多くの国を訪れてきた。そのほとんどは、仕事の旅だ。歴史的建造物や街並み、はたまた女性たち……。出版社からの依頼を受け、被写体を写真に収める、そのために私は世界各地に赴いてきた。

だが、この南半球での撮影は少し違った。「オーストラリアを自由に巡り、撮影してほしい」。オファーはそれだけ。そんな依頼を受け、彼の国に思いを馳せたとき、私は不意にノスタルジックな思いに駆られた。初めて訪れる国に、なぜか郷愁にも似た感情を抱いたのだ。だからと

「橋をわたると」



いうわけでもないが、私は自然豊かで色の溢れる大陸を、モノクロのフィルムに焼き付けることを選んだ。

　このとき、私は30代半ば。幸いなことに、仕事はますます多忙を極めてきていた。同時に「もう、これまでのように思うがままに撮ることはできなくなる」、そんなふうに写真家としての自分の先行きを案じてもいた。そして、その漠たる不安こそが、そのとき抱いた郷愁の正体だったように、いまは思う。

　そう、私にとっての青春の、その最後の旅。それが、このオーストラリアで過ごした約3週間の日々だった。

謎解きde世界一周 8

松丸亮吾&
謎解きクリエイター集団
RIDDLER（リドラ）が
ナビゲート

第８回の旅行先はカナダ！
カナダはロシアに次いで２番目に面積の大きい国なんだ。けれど人口は約3700万人と、日本の首都圏に暮らす人よりも少ないんだ。カナダの国土は北極圏を含む寒い地域に広がっているから、人が暮らせる土地はそこまで多くないよ。その代わり、国土の約半分が森林に覆われていて、その面積はなんと日本の国土の11倍以上、割合でいえば世界の森林の10％の広さにもなるんだって。カナダはとても自然豊かな国なんだよ。
さて、ここではそんなカナダをテーマにした問題を２問出題しよう。謎解きの旅に出発だ！

NAZOTOKI 1問目

カナダはある木の葉っぱをシンボルとしているんだけれど、その木は一体何だろう？ 謎を解いて答えよう。

難易度 ★☆☆☆☆

ヒント
斧（おの）には木の幹が反射して映っているんだ。
何が映るかを頭の中で想像してみよう。

NAZOTOKI 2問目

ナイアガラの滝は、その形からある生き物にたとえられることがあるよ。その生き物は一体何だろう？

難易度 ★★★★★

ヒント
滝の模様をよく見ると、あみだくじが見えるはず。
あとは文字をうまく当てはめていこう。

松丸くんのアドバイス

今回の2問目は、見慣れたあるものを別の形で出題している、という問題だよ。イラストをよく見て、謎解きの構造を見つけ出そう。それが見つかっちゃえば、あとは解くだけだ！

Ryogo Matsumaru

謎解きクリエイター

松丸亮吾

自身が代表を務める謎解きクリエイター集団「RIDDLER」(リドラ)での活動をベースに、メディア、ゲーム、イベントなど多方面で活躍する謎解きブームの仕掛け人。最高の「ひらめき体験」を生み出し、考えることを誰もが好きになれる世界をつくるため、活動中。書籍『東大ナゾトレ』シリーズは累計180万部を突破。

解答は75ページに掲載しています

広告 Advertisement

お口から
全身の健康を導き、
元気で笑顔が溢れる
世界を作りたい

代表取締役社長　平川 裕司

人間にとって大事な動作である、息をすることも、食べることも、しゃべることもお口で行われています。お口、すなわち、口腔は最初の消化器系の器官であり、全身の健康と関連性があります。

口腔機能の低下が、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、認知症等との関連性も明らかになってきています。歯の機能は食べものを「咀嚼（そしゃく）」、噛みくだいて味わうだけではありません。よく噛むことで脳神経が刺激され、記憶力や集中力を高め、感覚や運動能力を向上させ、ひいては認知症の予防にもつながるのです。

また、咀嚼だけでなく、「嚥下（えんげ）」することにより、お口から食べ物をしっかり飲み込み食道を通って胃に送ることができます。この機能が低下すると、食べ物が気道に入って誤嚥性肺炎になったり、窒息することさえあります。栄養をとることができなくなったり、食べる楽しみが失われてしまいます。

日本は長寿の国ですが、平均寿命と健康寿命の差が、男性で約９年、女性で約12年とも言われており、メディカルネットグループは、口腔周りから全身の健康を導くことにより、平均寿命と健康寿命のギャップを埋め、人々が健康で人生を全うできることに貢献したいと考えています。

そこで、生活者の皆さん、患者さんが自分にあった歯科クリニックを探せる「インプラントネット」、「矯正歯科ネット」、「審美歯科ネット」というメディアの運営を行っております。

また、飲んで治す歯ぎしり・イライラ・不眠などに効く「デンター漢方錠」等の医薬品の製造販売事業、先生方が治療に専念し地域の歯科医療に貢献することをサポートするための、インターネット上でのマーケティング事業、歯科保証事業、歯科商社事業等の医療機関経営支援事業、医薬品の製造販売から、歯科関連メーカーや製薬メーカーと先生方をつなぐ歯科医療BtoB事業を行っております。

さらに、口腔周りから全身の健康を導くための口腔内カメラを活用したオンライン診療、口腔センサーまで様々なサービスを提供しています。日本だけでなくアジア、そして世界で笑顔を増やすための第一歩としてタイでも歯科事業を行っています。

メディカルネットグループの想い

私たちは、歯科業界のプラットフォーマーとして、「医療」×「ＩＴ・インターネット」という領域でチャレンジを続けています。

人々の健康寿命を延ばし、日本を、さらには世界中の人々の笑顔を増やしていくことが私たちの使命です。

メディカルネット
（コーポレートサイト）

株式会社 メディカルネット　東証グロース上場

メディカルネットグループは一丸となって取り組んでいます。

株式会社オカムラ（日本）／株式会社オカムラ Osaka（日本）／株式会社ガイドデント（日本）
ノーエチ薬品株式会社（日本）Medical Net Thailand Co., Ltd.（タイ）／Pacific Dental Care Co., Ltd.（タイ）
NU-DENT Co., Ltd.（タイ）／D.D.DENT Co., Ltd.（タイ）／Fukumori Dental Clinic Co., Ltd.（タイ）

medical net

CODE : 3645

写真:笹野美紀恵(奈良:山添村)

5 2023 May

表紙／タイ:チェンマイ郊外(写真:清水健)

CONTENTS

翼の王国

写真:清水健(タイ:バーン・ルアンヌア・タイルー・ビレッジ)

特集 **Touch the Local THAILAND**
014 タイのリアルローカルに触れる旅

特集 **能登、食の知慧**
032 山と海、食材が伝統を作る

Deportare Trip
旅で解放する／熊本「上色見熊野座神社」
046 南阿蘇の異世界で、自分を見つめ直す

翼の流儀 A New Ambitious Story
056 機長・副操縦士を審査する「査察操縦士」の仕事

003 「翼の王国」Webサイトのご案内
004 ごあいさつ
006 旅の記憶　メルボルン／篠山紀信
008 松丸亮吾の謎解きde世界一周
012 社員が見つけた! Local Premium通信／国内編／海外編
028 花空遊愉　胡蝶蘭／赤井勝
030 私の“二枚看板”　浅草・心斎橋／中村扇雀
042 手仕事を訪ねて　岡山:倉敷ガラス／加藤ジャンプ
048 旅で潤う〜奈良:「和紅茶」ロウリュ／笹野美紀恵
050 おべんとうの時間　沖縄 石垣島・写真家／阿部了・阿部直美
054 快適な空だけの旅　鹿児島空港／パラダイス山元
060 ニッポン47妖怪さんぽ　東京:豆腐小僧／森井ユカ
064 ライト、フライト　青い足のブービー／谷村志穂
068 創造の目的地　KAREZMAD／米原康正
071 今月のANAカレンダー
073 郵便飛行
076 ANAグループからのお知らせ
084 ANA STORE@SKY案内、国際線機内販売 商品ラインアップ
096 SKY CHANNEL
098 ANAグループ航路図

旅情報や取材の裏側も!
Web「翼の王国」はこちらから

デジタル媒体では各ページのQRコードをタップするとWebサイトへ飛べます。
※毎月1日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

翼の王国　No.647 2023年5月1日　発行:ANA X『翼の王国』編集部　〒103-0027　東京都中央区日本橋2-14-1　発行人:全日本空輸株式会社　制作:株式会社 光文社
編集統括:田邉浩司　編集人:小松伸司　編集長代理:二村勉史　スーパーバイザー:山下マヌー
編集:中野桜子、山下美咲、仲本剛、小嶋美樹、加藤ゆかり、服部広子、藤沢緑彩、古川聡彦、高田真莉絵
デザイン:カメガイデザインオフィス／松澤順一郎、石川直美　スタジオギブ／山岡茂、山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦　トリムデザイン／塚原敬史
編集協力:株式会社キャストネット／川元賢司、所裕子　印刷:共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社　tel 03-5395-8150　【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社　ライフサービス事業推進部　ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

©All Nippon Airways／Kobunsha2023　本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

社員が見つけた!
Local Premium 通信 vol.7

絶品フードに美食レストラン、
隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。
世界各国・日本各地を飛び回るANAグループ社員が
“ちょっと特別”な口コミ情報をお届けします。

レトロな町並みを眺めながら クラフトビールで乾杯

富山・富山

富山市東岩瀬にある「岩瀬エリア」は、江戸時代後期から日本海を行き来した商船・北前舟（きたまえぶね）の港町として栄え、その面影を今に残すレトロな町並みが魅力の観光地です。富山港展望台から立山連峰と富山湾を同時に眺めた後に、築100年の米蔵をリノベーションしたブルワリー『コボ ブルーパブ』で飲むクラフトビールも最高。富山駅からはトラムで約30分、富山空港からも車で30分ほどとアクセスも抜群です。

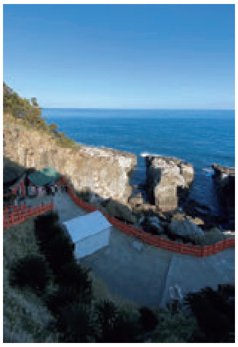
和田 晴一／わだ はるいち　パイロット。趣味はメジャーリーグ観戦。休日にぶらぶらと街歩きをしながら各地の魅力を学び直したり、豆腐作りをするのが好き。

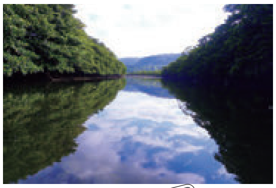
ビーチの先にある 珍しい絶景神社

宮崎・宮崎

宮崎県宮崎市にある『青島神社』がおすすめです。歩いて20分ほどで一周することができる青島の中央に社があるため、美しいビーチの先にある弥生橋を渡って参拝します。島内にはヤシの木々が生え、まるでジャングルのよう。そんな場所にひっそりとたたずむ神社は、空気も清々しく、とても神秘的です。縁結びにゆかりのあるパワースポットで、地元の人にも人気のようです。

平野 里歩／ひらの りほ　グランドスタッフ。羽田空港に勤務し、搭乗手続きや搭乗口責任者としての業務を担っている。趣味は観葉植物を育てることと映画鑑賞。





秘境の滝と ビーチクリーン活動

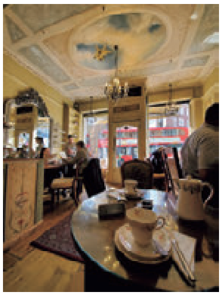
沖縄・西表島

2021年7月に世界自然遺産に登録された沖縄県の西表島（いりおもてじま）が大好きです。特におすすめなのが、カヌーを漕ぎながら素晴らしい景色を眺め、その後、トレッキングを経てたどり着く秘境『ピナイサーラの滝』。帰り道では、近年、島を悩ませている漂着ゴミをなくすべくビーチクリーン活動も行います。自然のありがたみと、「これからもこの美しい自然を大切にしなくては」との気持ちを再認識できる貴重な体験です。

古賀 礼子／こが れいこ　客室乗務員。2021年度からの2年間はオーディオプログラム内の『翼の王国』の朗読も担当。趣味は各地のグルメを楽しむことと、ゴルフとスキューバダイビング。

→目次に戻る

社員が見つけた!
Local Premium 通信 vol.7



地元民にも愛される スコーンと紅茶

イギリス・ロンドン

イギリス・ロンドンのケンジントンエリアの住宅街にたたずむ小さなティールーム『Candella Tea Room』が大好きです。私の一押しメニューは、20種類以上の茶葉から選ぶ紅茶と絶品スコーン２つを自家製クロテッドクリームといただく「Cream Tea for me」。内装もステキで、ロンドンっ子たちのおしゃべりを聞きながらゆったりと過ごす時間は何よりのご褒美です。春夏にはテラス席もオープン。初夏の風を感じながらいただく紅茶も絶品ですよ。

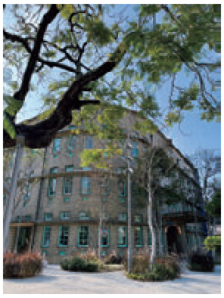
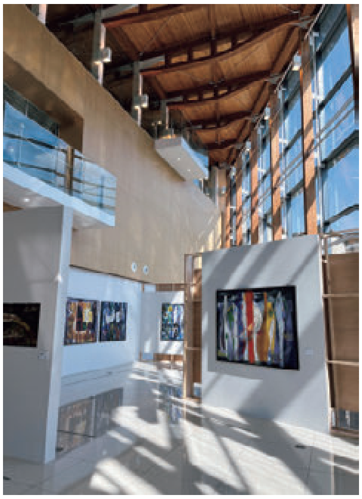
田村 日香里／たむら ひかり　客室乗務員。旅先での美味しいグルメの食べ歩きや、現地のスーパーマーケットやドラッグストアの開拓が趣味。

華麗な変身をとげた 話題の美術館

台湾・嘉義

台湾の嘉義市西区にある『嘉義市立美術館』は、昭和11年建造の、かつて日本政府が経営していたタバコや酒などの販売店として建てられた建物をリフォームし、2020年の秋に開館した美術館。日本の建築士、梅澤捨次郎による設計で、美術館として生まれかわった今もなお、新旧の素材が融合した優雅な雰囲気を残しています。内部空間も美しく、ますます人気の今、話題のスポットです。

林 佳勲／LIN CHIAHSUN　台北支店で総務を担当。美術館巡りが大好きで「台北当代芸術館」では、展示ルームの係員や観客の案内係などのボランティア活動も行っている。

ハイキング後に味わいたい トロトロ牛バラ肉の絶品麺!

香港・元朗

意外に思われるかもしれませんが、香港には自然がたくさんあり､なかでも屯門の近くにある「千島湖」は初心者にもトライしやすい有名なハイキングコースのひとつです。貯水池に浮かぶ小島と、青空のコントラストが美しい景色を堪能した後は、元朗区にある麺類専門店『傳麺世家』で食事を！　なかでも、よく煮込まれた大根とトロトロの牛バラ肉が入った「牛バラ大根麺」は感動の美味しさです。

髙橋 順子／たかはし じゅんこ　香港支店で法人営業を担当。香港映画と美味しいものの食べ歩きが好きで、週末はドラゴンボートを漕いで体力維持に努めている。

Local THAILAND

タイのリアルローカルに触れる旅

各地域に残るリアルな“ならではの様式”に触れ、“ならではの現地料理”でもてなされ、“ならではの景色”に感動する。実はこれこそが旅本来の目的だったのではないだろうか。完成された観光地とは対極にある、あるがままの地域の暮らしを体験する持続可能な旅のカタチとして、近年注目されているCBT（コミュニティベースド・ツーリズム）という旅のスタイル。忘れかけていたかつての旅の喜びと感動がタイで蘇る。

写真：清水健　取材＆文：山下マヌー　編集：高田真莉絵　コーディネーション：T Live Bangkok Co.,Ltd.

Touch the

チェンマイ郊外に暮らすタイ・ルー民族は、自給自足の生活スタイルを実践している。その土地にあるものだけでも心豊かに暮らせることを、見に来て学んでほしいと観光客を迎えている。

タイ・ルー民族の歓迎儀式（というほど大げさなものではないが）。村に入るときには女性たちから水をかけられ清められ、男性たちからは「食べるのに困らないように、幸せな人生を送れるように」と念じられて手首に紐が結ばれる。旅人一人ひとりに心のこもったおもてなしを与えてくれる。

Welcome to the Local

自然の恵みを享受し
未来へ繋いでいく

卵、米、グァバ、タマリンド、ココナッツ、バナナ、アラビカコーヒー、唐辛子、トマト、ミント……「長生きするための全てがこの土地から採れるのです。土地からの恵みを受けて穏やかに和やかに暮らしていく。それが私たち民族の信条でありスタイル」（タイルー・ビレッジの世話役・トイさん）。

古来から変わらない暮らしを体験し伝える

CBTとは、地域のコミュニティが主体となって伝統や風習、生活様式などを新たな観光資源として活用し、地域の活性化を目指す旅のスタイル。タイは特にCBTに力を入れている国の一つ。少数民族が暮らす山岳エリアや水上生活をしながら漁を営む人々が暮らす島などタイには多くの〝地域ならでは〟の観光資源が埋もれている。

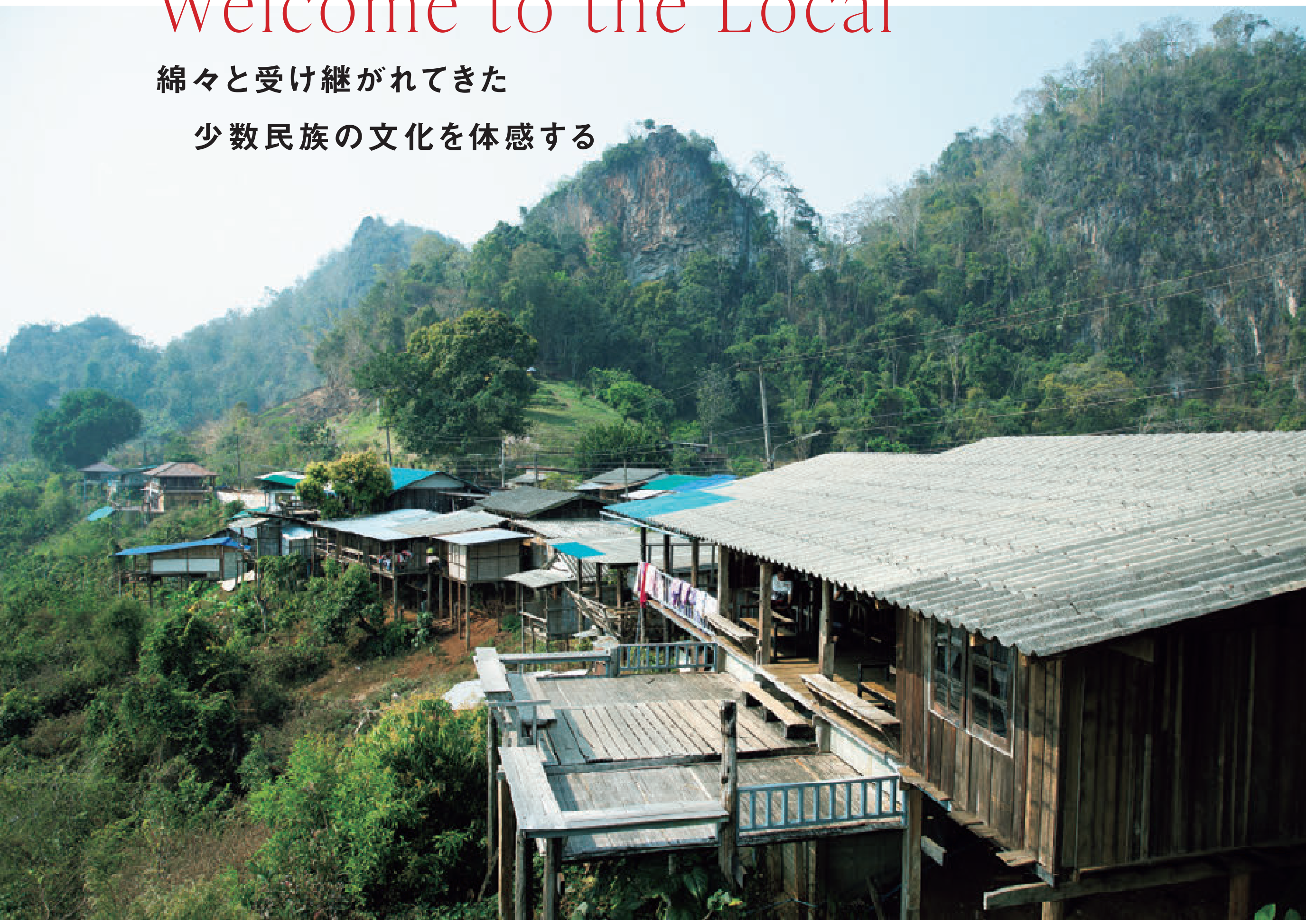
チェンマイの中心部から約1時間、約8000人のタイ・ルー民族が暮らすバーン・ルアンヌア・タイルー・ビレッジがCBTに取り組むようになったのは、民族の伝統や習慣が消滅してしまうという危機感から。土地から採れるものだけで暮らしてきた工夫と知恵を伝えていくことを目指している。

かつては訪ねることが困難だった少数民族の集落でも、観光客の受け入れを始めている。ミャンマー国境十数キロ手前の山間地、約220人の黒ラフ民族が暮らすバーン・ジャポー地区もその一つ。どちらの村も、自分たちが食べる農作物の全ては村の自然の中で採れたもの。食べ残したものは家畜の餌や肥料とするなどし、循環型、持続可能な生活を実践する村。観光客自らがCBT体験したことを他人に伝えていくことで、地域の伝統・風習とともに知識の循環も図られていく。

今回の行程：日本からANA直行便でバンコク。その後国内線でチェンマイへ移動→メーホンソーン→バンコク→スラーターニー→バンコクというルート。

Welcome to the Local

綿々と受け継がれてきた
少数民族の文化を体感する



「外から来た人は最初にこの絶景に驚きますが、それよりも村の自然とともに生きてきた昔ながらの生活様式を見てほしい」（バーン・ジャポー地区の世話役・ナコーさん）。では自然とともに生きることとは？「争わずに自然の流れに従うということ。雨が降れば雨に濡れる、日照りが続けば作物は採れない。自然の力にあらがってもしかたのないこと。採れたものを食べる。必要以上に採らない。自然の中にあるものを工夫し利用するのです」（同）と教わった。

風の音と鶏の鳴き声以外、音のない世界。文明になれすぎた側にとっては、「なにもない」世界かもしれない。が、ここに暮らす人たちらからすればこの村には「全てがある」のだ。

静寂の中に現れる美しく荘厳な朝焼けを
眺めていると自然と心が満ちてくる。

Think Local

海と島の中に残る
シンプルな生き方に触れる、
海辺での水上生活

「訪れた観光客に最も喜ばれているのは、私たちと一緒に漁に出て海で採れた新鮮な食材を島の素朴な環境の中で食べる瞬間。この瞬間が最も美しく、観光客が喜んでいるのだと感じます」（アンポンさん）

陸地から小型ボートでわずか10分の距離にありながら、文明から隔離されたピタック島。130年前に人が渡って以来、現在は約200人の水上生活者が漁を営みながら観光客を受け入れている。船で島一周は約30分、自転車やクルマ、オートバイもない。大きな船を持たないのは、食べるために必要なものしか採らないため。島の発展についても身の丈に合わないことはしてこなかったし、これから先もどこかのリゾートアイランドのようにするつもりなどまったくないという。

「リゾートといっても様々な深い意味があります。建物や施設だけがリゾートではなく、私たちが目指しているのは、人が人をもてなす『心のリゾート』なのです」（島の世話役・アンポンさん）

島には24のホームステイ施設があり、多くの観光客が利用する。タイでは国家観光開発計画に沿って、「質」の高い観光客を呼び込もうとCBTに取り組み、衛生面や安全面などに一定の基準を設けて認可。そうすることで、旅行者が安心して利用できるようにしている。今回紹介している全ての場所も、当然基準をクリアしている。

Baan Nai Hua Lang Mae Luang Porn Homestay-Koh Phithak

https://www.tourismthailand.org/Attraction/phitak-island

Think Local

ピタック島は水上生活者の共同体という興味深いコミュニティとして、そしてまた周囲の美しい環境を保存している島として、素朴なアイランド体験を求める観光客から注目されつつある。

「訪れた人には私たちの水辺での暮らし、海に出て仕事をするということを体験してほしい」（アンポンさん）というように、ここでは漁師たちと一緒に漁に出る。夕方に魚介を捕まえるための網やカゴを仕掛けに出たり、夜になればイカ釣りをしたり。朝には夜に仕掛けたカゴに入ったタコやカニを引き上げたり、小アジを採ったり。「島民にとって漁をすることが最も大切なことだ」という、彼らの日常をともに体験する。

採った獲物はおいしい料理になり、それをいただく。ところで、陸地で生活をしようと出ていく若者はいないのかと尋ねてみた。すると、「以前は島の未来に希望を感じられずに出ていった若者も少なくなかった。しかし、現代では島の自然や海から採ったわずかな魚でも工夫次第で収入が増やせることを外の世界で学び、学校を出た後に島に戻り学んだことを実践している人が増えている」（アンポンさん）とのこと。

肥沃な土地に恵まれ、何でも育つ、大きな川があり魚が採れる。バーンレム村はまさに昔のタイの理想の村ともいわれる。タイの人々が脈々と受け継いできた土地との繋がりを深く感じることができる場所でもある。

Local hospitality

発展とともに失われつつある、
川辺で営まれてきた
“タイの原風景”の中へ

水辺に沿って家が立ち、人が川から小舟で出入りする風景が今も残る。バンコクではこのような光景がほとんど失われてしまったが、ここでは現在でも昔のまま。水牛が田を耕し、田んぼの中には雷魚や小魚を採るための仕掛けが隠されている。豊穣な土地からの豊かな恵みを得て、先祖から受け継いだ「余計なものを使わず生きていく」という教えを実践しているのだ。

バンコク近郊のバーンレム村は都会から約90分という距離にもかかわらず、今なおタイの原風景＝川沿いに暮らす風景を残す。この村ではタイ人の生活様式や、どのように生活してきたのかを伝えることを目的に、観光客を受け入れている。村の案内役は、「町に出ればものを買わなくてはならないし、消費しなくてはならないことばかり。町がどんなに発展しようとも、タイには１５０年前と変わらない自然があり、豊かな土地からたくさんの恵みを得ている場所があることを知ってほしい」と説く。大都会となったバンコクも、かつてはこの村のように川が走り、一面田んぼの世界だったに違いない。「この景色を前にして、この村を訪れた人にとって何が本当に大切なのかを考えるきっかけとなってほしい」と、多くの村人が願っているという。

オーナーの祖父母が150年前に建てた水辺の古民家でいただく、手作りのお菓子とお茶の細やかで心のこもったAFT（アフタヌーンティー）。これこそ贅沢。バンコク中心部のチャオプラヤー川沿いの高級ホテルでも同じようなことはできるかもしれない。だが素朴なタイの原風景の中でもてなされる、こちらのAFTには到底かなわない。

Ban Laem Subdistrict Community

https://thailandtourismdirectory.go.th/en/attraction/81606

→目次に戻る

ここに住んでいる人たちは水辺での漁業や農業を中心に生活を営んでいる。彼らは自然とともに生き、その恵みを生かしながら暮らしている。都会のように時間を拘束され、それと引き換えにお金をもらうという世界とは無縁だし、そういう生き方だけではないということを教えてくれる。自分たちが当たり前だと思っていた村や地域の文化や伝統を守り、それを外からやってくる人たちに伝え、喜んでもらうことで村に富がもたらされるという循環型でサステナブルな観光スタイルを実現させている。

水辺に暮らし魚を採り、野菜やお米を育てて食べるという、都会人が忘れてしまった生活スタイル。５つ星のホテルの中からこのような空間を見つけ出し、行くことも可能だし、現在はそういう世の中かもしれない。しかしながらこの村を始め、今回紹介した地域の人々にはそんな必要はない。なぜならそれぞれの地域に５つ星ホテル以上の空間と環境があるからだ。

生まれ育った故郷にプライドを持ち、それを惜しげもなく外からの人に開放してくれるタイの人々に、心から感謝したい。

◀「タイ特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

花空遊愉

花と出会う、花と遊ぶ。

vol.7

今月の花

胡蝶蘭

原産国 台湾、フィリピンほか

装花・文 赤井勝

十数年前、ローマを訪れた際、私はトレビの泉に2度、足を運びました。世界中からやってきた大勢のツーリストに囲まれたトレビの泉。青空の下、陽光を浴びてキラキラと輝く様は「ザ・観光名所」という趣（おもむき）で、私の目を楽しませてくれました。

でも、私がより強い感銘を受けたのは、夜明け前の姿でした。その朝、そこには私以外、誰一人いませんでした。清掃が済み、観光客が投げ込んだコイン一枚ありません。水音だけが聞こえる静謐（せいひつ）のなか、トレビの泉はことさらに美しく、凛とたたずんでいたのです。

定番の観光地であっても、見方次第でまったく違う姿を見せてくれる。そして、それは、花も同じです。

胡蝶蘭と聞くと、皆さんは祝いの席などに贈られ飾られる、垂れ下がるように花茎を大きく曲げたスタイルの花を思い浮か

べることと思います。でも、その花一つひとつをじっくり愛でたことがあるという人は、思いの外少ないのでは。なかには、高級な贈答品というイメージだけを捉えている人もいるかもしれません。

私は今回、胡蝶蘭を一輪ずつ水面に浮かべた装花を皆さんに贈ります。花弁が少し尖ったもの、丸みを帯びたもの、白、紫、そしてストライプ……同じ種であっても、これほど豊かな表情を持つ胡蝶蘭という花を、もっと皆さんに楽しんでいただきたい、そう思ったのです。

花も、そして旅も、さまざまな見方があり、その人なりの楽しみ方があると、私は思うのです。

赤井 勝／あかい まさる
65年、大阪生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、09年、ローマ法王ベネディクト16世にブーケを献上。13年、伊勢神宮式年遷宮では献花奉納し、17年、フランスのルーブル王宮内パリ装飾美術館で開催の「JAPAN PRESENTATION in PARIS」でも桜の装花を担当。

シュウチャク
シゴクニ
サブラヘバ

私の“二枚看板” 其ノ八

歌舞伎俳優たちの舌を魅了した「祝着至極」のメニューを毎月2皿ずつ、紹介します。第八回は、いまや世話物から時代物、新作に至るまで、舞台に欠かせないこの人。

中村扇雀

なかむら・せんじゃく◎60年、東京生まれ。父は坂田藤十郎。母は参議院議長も務めた扇千景。兄は中村鴈治郎。67年、歌舞伎座『紅梅曾我』の箱王丸で中村浩太郎を名のり初舞台。95年、大阪・中座『本朝廿四孝』の八重垣姫ほかで三代目中村扇雀を襲名。〝人間国宝〟の父が大切にしてきた「和事の芸」の継承者として芸を磨く。18年、その父から日本舞踊雁音流二代目家元雁音歌扇を引き継いだ。

絵：矢野元晴

浅草の「牛すじ煮込み」

私が料理屋さんを選ぶ基準、それは料理人さんの人柄、そしてセンスです。その意味では、今回ご紹介するお店は、どちらも甲乙つけ難い、申し分のない2店です。

まず1店目は「浅草おでん大多福」。浅草・観音裏のおでんの名店です。こちらは2000年、中村勘三郎のお兄さんが始めた「平成中村座」の、最初の公演のときから通っています。当時、勘三郎のお兄さんは「浅草で食べて、浅草で飲んで、皆で浅草の町を盛り上げていこう」と話されていて。それで、舞台後によくこちらにもお邪魔しました。それ以来のお付き合いです。最近、建物が新しく綺麗になりましたが、古い日本家屋のころも趣があって。いまも昔も雰囲気のある、いいお店。以前はカウンターに座るためには行列に並ばなくてはいけなくて。私はもちろんですが勘三郎のお兄さんも、同行者一同もちゃんと並んだんですよ。それほどの価値あるお店。すべてが美味。おでんに至るまでの酒の肴、刺身に魚の西京焼き、鶏のタレ焼

→目次に戻る

浅草おでん
大多福

東京都台東区
千束 1-6-2
NS 言問ビル 1 階
tel：03-3871-2521

き、もう全部が絶品です。

なかでも、私が必ず注文するのが「牛すじ煮込み」。これ無茶苦茶、美味しいんです。柔らかく煮込まれたすじは味がしみていて、酒のアテに最高。もう、やみつきになること請け合いですよ。

おでんももちろん美味しい。東京では珍しい鯨の「ころ」（脂身）と「さえずり」（舌）があるのも嬉しいんです。そして、最後の最後に私は白飯を軽く一膳、注文します。そこにしっかり煮込まれた「たまご」をのせて、潰しまして。その上からおでんのお出汁をかける。これをいただくのが大多福さんでの、扇雀流の締めルール……、ああ、もう話しているだけで、食べたくなってきました（笑）。

2店目は、大阪・心斎橋のイタリアン「PESCE ROSSO（ペッシェ・ロッソ）」。私はお店選びの基準を「料理人の人柄とセンス」と先述しましたが、こちらのシェフ・山中伸彦さんはそのどちらもが素晴らしい。

こちらで今回、紹介させていただくのが「黒トリュフたっぷりのリゾット　トロトロ温度卵添え」です。イタリア産の黒トリュフをリゾットが見えなくなるぐらいスライスしてくれるという、なんとも贅沢な逸品です。

とにかくこちらは、前菜、セコンド、メイン、ドルチェとすべてのメニューがオススメなのですが、もう一皿、どうしても紹介したかったのが「フォアグラのブルスケッタ」。残念ながら現在、フォアグラが入手困難ということで今回は外しました。でも、私は「フォアグラってこの食べ方がいちばん美味なんじゃないかな」と、いただくたびに思うほどなんです。お店に行かれて、もしメニューにありましたら、こちらもぜひご賞味いただきたいと思います。

大阪の「黒トリュフたっぷりのリゾット」

PESCE ROSSO
（ペッシェ・ロッソ）

大阪府大阪市中央区東心斎橋 1-3-18
tel：06-6241-0030

「イタリア産の黒トリュフ、
それを、たっぷりと……。
ちょっと贅沢な逸品です」

お店の
詳しい情報は
Web［翼の王国］
でも
こちらから↓

能登 食の知慧

北陸地方中央部に位置する、日本海側最大の半島「能登」。大部分は石川県に属していますが、実は東側の一部分は富山県氷見市に属しており、その富山県に面した海岸を内浦、半島の西側である日本海に面した海岸を外浦と呼びます。日本海に長く突き出た半島ゆえに、漁業、水産業が盛ん。一方内陸は、標高200~500mの丘陵が連なった平地が少ない地形は、海と山に囲まれ自然豊か。そこは食材の宝庫。海と山の幸を毎日料理し、食す。そして受け継いでいく。それがごく当たり前のこととして循環している町でした。

撮影：鈴木大樹　取材＆文：桃本梨恵（Lita）　編集：中野桜子

山と海、
食材が
伝統を作る

火と水があれば料理はできる。そこに経験と知恵。原点に今立ち返る

食材に関する知識と技術が口伝いに繋がっていく

石川県出身だというシェフ・北崎裕さんが故郷へ帰ろうというタイミングに、塗師・赤木明登さんから「能登に来ない?」と声がかかる。それによってオーベルジュ「茶寮 杣径（そまみち）」が誕生した。

「能登は僕にとって無理なく呼吸することができる場所。海と山どちらにも車で15分ほどで行けて、料理をする人にとって最高の環境なんです。そしてその海と山で採れるものに対して圧倒的な知識の蓄積がある人がとても多い。知識や技術が季節に紐づけられながら代々伝わっていて、みんながそれを楽しんでいます。これは縄文時代から人が住み続けている土地特有の空気感だと思います。自然の前で人間の能力を過信しないでいられる場所なんです」

そう話す北崎さんの料理は能

登で更に削ぎ落とされたものに。「砂糖や醤油はあまり使用していません。使うことを否定しているのではなく、それがあったらまた美味しくもなるよねという特別な存在として捉えています。甘みも食材から感じていただくことが多い。調味料より食材をどう使うか。食材の宝庫である能登に長く住むお婆ちゃんなどは、食材が採れる場所からその料理法まで、当たり前のことのようにとても深く知っています。豊穣なる能登にいると、ピーク時には過剰とも言える恵みを無駄にしたくないですし、それを美味しく長く楽しみたいという感覚に。それによって『塩蔵』と『発酵』という二つの保存方法が能登ではとても身近。豊かな食材を大切に長く味わうことに長けている能登ならではの料理をゆったりと楽しんでいただけたらと思っています」

「中村好文さん設計である赤木さんのゲストハウスに手を加え、オーベルジュに。天井まで届く本棚、漆塗りの浴槽など他にはない空間。ホテルとはまた一線を画し、田舎の親戚の家に帰ってきたかのようにホッと一息ついてもらえたら」

案内人 シェフ **北崎 裕**さん（右）

ICU卒業後、京懐石の名店「吉泉」での修業を経て、くずし割烹「枝魯枝魯」の系列店にて料理長に。その後、「里山十帖」にて総料理長を務める。7年働いた後、塗師である赤木明登さん（左）からの誘いで「茶寮 杣径」のシェフに。

茶寮 杣径

石川県輪島市門前町内保コ30
TEL 090-6245-3737
1泊2日2食付き、2名1室での1名
料金¥48,000～［サ別・税別／料理は10品ほど、ペアリング込み］全2室
※IN15:00～OUT10:00
予約はInstagramのDMから@_somamichi

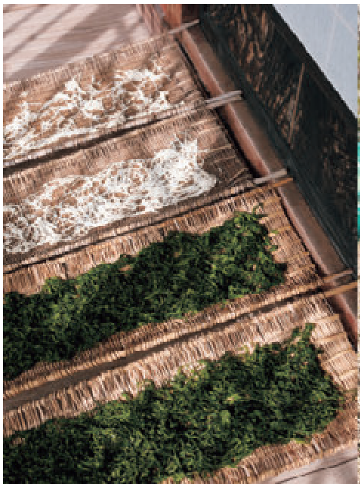
1日1組の客を迎える宿「フォレスト」。宿主である森さやかさんはもともと宿ではなく、自宅としてこの古民家を借りて住んでいたとのこと。暮らしているうちに、宿という選択肢に行き着く。そのきっかけにはやはり能登の食材があった。

「能登ではまず違う仕事をしていたのですが、蕎麦屋・お豆腐屋のおじいちゃんと知り合い、そのお師匠さんが山や海に連れて行ってくれて教えてくれたんです。採ってきたものを蕎麦屋に持ち帰るとスタッフの人たちが下ごしらえして料理する。その姿までしっかり見せていただいて。そうして知り合いが増えていく中で、山や海、そして畑がとても楽しくて。どの時季にどこで何が採れるのか。そしてそれをどうしたら美味しく食すことができるのか。その楽しさにすっかりハマってしまったんです。食材は地続きのものです

地元の食材を食べるだけでなく、採って作って感じてほしい

農家民宿フォレスト

石川県輪島市門前町和田6-31-1
TEL 0768-42-1022
https://notoforest.com



山の上で自然農法の畑をやっている婦人グループがいる。その畑の一角を借りているという森さん。畑へと向かう途中、知り合いを見つけ、話し込み、採れたもののお裾分けまで。

から、お料理だけでなく衣食住含めて体験してもらいたかった。それなら宿かなぁと。２泊３日のお客様には希望のアクティビティを体験してもらっています。山菜採りに出かけて、帰ってきて下ごしらえしたり。また、食だけでなく『この花は１日しか咲かないけれど、あの人が来るから摘みに行くぞ』などと私も師匠に山へ連れて行ってもらってもいたので、身のまわりの自然でおもてなしをするということを近くで見てきて。宿ならそういった感覚も生かすことができるかなぁと。フォレストのお食事を手伝ってくれるお母さんは、海女（あま）さんのように海に潜り、その後山菜やきのこを採りに山に入り、それから仕事へ行ったりしていて。私自身も本当に買うものが少ないですね。足りないものを買い足すという感覚です。その豊かさに一年中飽きない土地です」

自然と密接な暮らしの中、料理も一期一会を生かしたものへと変化

2014年9月に開店した「ラトリエ・ドゥ・ノト」。生まれが能登だというシェフ・池端隼也さんはフランスや大阪などで修業後、帰郷。それは全く意図していなかったものだという。

「大阪でお店を出すと決めて、時間ができたタイミングに帰郷したんです。そこでこの土地の食と文化に改めて驚き、すぐに大阪の物件をキャンセルしました。能登に惹かれた理由の一つは、まず生産者さんがとても近いということ。今でもそうですが、漁師さんが直接持って来てくれるんです。『今日のこの魚いいぞ』と。それはメニューにはない魚だったりするのですが、目の前にいい魚があるのなら、もったいないじゃないです

るしかない。お店を始めた当初は、いわゆる正しいコースを作っていたんです。その中に地元の旬の食材との出会いを生かした料理を少しずつ増やしていって。10年くらい前から世の中が地方や地方の食にも注目するようになり、更に大胆に舵をきることができた気がします。能登は核家族が少なく3世代で住んでいるので、自然とお婆ちゃんの食や知恵を継承していっています。たくさん採れた食材をもったいないから漬けて長く食べる。発酵の代表料理とも言えるかぶら寿司を各家庭で作り、食べることが当たり前の場所ならでは。『あえのこと』という能登の民族行事があるのですが、一定期間田の神様が家に本当にいるかのように振る舞い、もてなすんです。食材と強く結びついた土地であることを象徴している文化だと思っています」

か。その一期一会のものを逃したくない。都会は何でも手に入るので、作りたい料理から考えていましたが、今はその真逆。あるものから知恵を絞ってどう料理するか考えています。だからメニューがしょっちゅう変わるんです。でもそうしていくことが楽しいし、そうしないとここにいる意味がない」

　そして、旬というものを更にリアルに感じるようになったそう。『今の時季玉ねぎしかないのよ』と言われたら、それを深掘りす

シェフ **池端隼也さん**

1979年、輪島市生まれ。「辻調理師専門学校」卒業後、フレンチ「カランドリエ」で修業。2006年に渡仏。ブルゴーニュの星付きレストランに勤め、地元に「ラトリエ・ドゥ・ノト」を出店。

ラトリエ・ドゥ・ノト

石川県輪島市河井町4-142　TEL 0768-23-4488
Lunch:11:30～13:00（L.O.）
Dinner:18:00～20:00（L.O.）
https://atelier-noto.com/about/

新しいものを増やすより、馴染んだものを生かす方がいい

明治2年創業、銘酒「竹葉（ちくは）」を醸す「数馬酒造」。5代目蔵元・数馬嘉一郎さんの代から、能登という土地を更に生かした酒造へ。「まず全原料米を能登産にすることを目指しました。品種ごとに農家さんと契約栽培し、自社の繁栄が地域の発展に繋がる仕組みを大切にしています。仕込み水は山の湧き水を使用。世界農業遺産に認定された能登で酒蔵を営む意義を見つめ直し、持続可能な生産体制に。四季どころか旬が2週間ごとに移ろう能登にいると、自然に生かされていることを実感する日々です」

数馬酒造

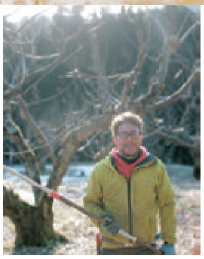
石川県鳳珠郡能登町宇出津へ-36
TEL 0768-62-1200
㈺9:30～17:00 ㈭日曜・祝日

冷蔵熟成が、栗本来の甘みを最大限に引き出す

案内人であるシェフ・北崎さんが「独自の技術でポテンシャルを最大限まで高めた栗は、砂糖を加える必要がないのではないかと思うほど。料理人やパティシエからの信頼が厚い栗園です」と話す「松尾栗園」。「ラトリエ・ドゥ・ノト」でも松尾栗園の栗が使われている。「今は冷蔵熟成栗を使用した焼き栗ペーストを使って和栗のムースに。しっかりした甘みが特徴です」とシェフ・池端さん。

「ほとんど経験のないまま栗栽培を始め、全て独学。人に教えてもらいつつも失敗と成功を繰り返しながら17年の歳月をかけて焼き栗の味を追求してきた。栗は樹から自然と落ちた瞬間が一番美味しい。そこからは急がないと糖度が落ちる一方。糖度が落ちることを抑えるのは冷却なので、すぐに冷蔵しています。そして冷蔵熟成を。収穫直後から糖度を測ってグラフにしているのですが、一般の栗の糖度は10度くらいですが、冷蔵熟成した栗は糖度24度以上に。オリジナル菓子である『焼き栗棒』は冷蔵熟成した栗を焼いてペーストにした後に棒状に型取りしたもの。栗の味だけで勝負しています」

左・案内人であるシェフ・北崎さんのスープ。「朝市のお婆ちゃんが作ったパンダ豆を水で茹でると出汁(だし)いらずの美味しいスープが出来上がります。そこに、春キャベツと豚ヒレ肉を加えてご馳走に。焼き栗を少し溶かすことで、穏やかな甘味ととろみをつけました」。上・焼き栗棒¥1,500（松尾栗園）



松尾栗園
石川県輪島市町野町粟蔵ニ 80-10
https://www.matsuokurien.com

「能登特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

手仕事を訪ねて

~手考足思（しゅこうそくし）の旅~

第七回

【手考足思】大正から昭和にかけて活躍した陶芸作家・河井寛次郎の言葉で、「手を動かして考え、自分の足で歩きながら思いをめぐらせる」の意。本連載では、そんな「手考足思」を体現する各地の手仕事の現在地を、それに携わる職人の人生を通して描いていく。

岡山県倉敷市
倉敷ガラス

Kurashiki City, Okayama Prefecture
Kurashiki Glass

取材・文：加藤ジャンプ
撮影：石渡 朋

ガラスに息を吹き込む小谷栄次さん。ここからコップや皿、徳利(とっくり)などが瞬(またた)く間に出来上がる。

ものすごい音なのである。
ごぉーっ、という音がずっと響いている。

　岡山空港から車で35分ほど。倉敷市粒江（つぶえ）にある小谷（こだに）栄次さんのガラス工房にお邪魔した。倉敷ガラスと呼ばれるガラス器がここで生まれているのだ。例の「ごぉーっ」は、ガラス作りのための窯（かま）で灯油が燃える音だ。栄次さんは毎日、午後の同じくらいの時刻にこの窯に火を入れる。

「温度が高くなるまで6から8時間くらい待ちます。それから作業して、決めた数のものを作ります。だいたい毎日同じ感じよね」

　溶かしたガラスを鉄パイプの先につけて、それを口で吹いて成形する。その作業は、毎日夕方から夜におこなう。深夜におよぶこともある。昼間はやらないんですか、と聞くと、

「親父も夜作業していて、ぼくもずっと夜に仕事をしてきたから夜の目になってしまってるんですよ。昼の光のなかで見ると、ガラスの状態が違って見えちゃう」

　だから、なかなか家でお連れあいと一緒に夕ご飯をとれない。ガラスをやりはじめて、かれこれ40年近い年月、そんな暮らしだ。

「妻にはそろそろ普通の時間帯で生活したら、って言われるんですよ」

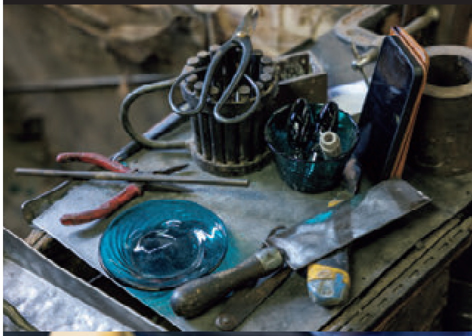
　と、栄次さんは笑う。思わずこちらも一緒になって笑ってしまった。この、ふわりとした感じ、倉敷ガラスの手触りに似ている気がした。

　倉敷ガラスは、栄次さんと栄次さんの父、小谷眞三さんが作っている。機械ではなく口で吹いて作りあげるガラスの器だ。溶かしたガラスはすぐに固まる。素早く作業しなければ、器はできない。だから、ふつう、ガラス作りは何人かでおこなう。でも、倉敷ガラスは、すべての工程を一人でやる。倉敷ガラスの創始者である眞三さんがこのやり方を一から生み出した。それを栄次さんは引き継いでいる。ただし、

「こうしろ、というのは無いのね。傍（はた）で見て盗んで覚える」

　栄次さんは大阪の大学で写真

（上）「小谷ブルー」と呼ばれる青い倉敷ガラス。小谷眞三さんが生み出した。（中上）作業に使う道具。鋏（はさみ）の下の缶はコップの型。（中下）ガラスを切り取る鋏は庭木の剪定（せんてい）用のもの。（下）朝、火を入れたばかりの窯から湯気があがる。



→目次に戻る

倉敷の観光の中心「美観地区」にある和食店「司」の刺身。地元の食材を巧みに使う名店で、〆アジなどを盛ってもらった刺身は絶品だった。店主は倉敷ガラス好き。

を学び、23歳のとき眞三さんの工房に入った。練習するのは眞三さんの仕事が終わってから。毎日、炉に残ったガラスで習練し、3年ほどで小鉢の作り方を覚えた。そのタイミングで自分の窯を作りそこで小鉢を作るようになった。毎日小鉢を作っては、眞三さんへ持っていく。そこで認められたものだけが倉敷ガラスとして売られた。すこしずつ作るものは増えていき10年ほど経ったとき、自分でやっていくように眞三さんから言われた。

「同じものでも父のとは違えてます。たとえばコップは、もう少しビールの泡が欲しいと思ったので父のより少し背が高い」

そう、にこりと教えてくれた栄次さんだけれど、作業中の眼差しは鋭い。鉄パイプの先に、窯から真っ赤に溶けたガラスを適量くっつけて取り出すと息を吹き込む。ガラスは丸くふくらみ、これを鉄の型で丸くする。いろんな道具を使って、コップや徳利が見る見るうちに出来上がる。ほとんど同じ場所にいながらそれらの工程をおこなう。一つの器が形になるまで、あっという間の出来事で鮮やかだが、魔法のようではなく間違いなく「しごと」という感じがする。

なにしろ熱い。窯は2種類あって、一つがガラスを溶かすもの。もう一つが焼き固めるもの。溶かすのは、窯のなかの坩堝と呼ばれる容れ物を用いるが温度は1300度ほどになる。もちろん窯のそばは冬でも暑い。夏ともなれば瀬戸の夕凪で風はピタリと吹かなくなる。目眩のする暑さだ。栄次さんも水分が足りなくなって具合が悪くなったことが何度もある。

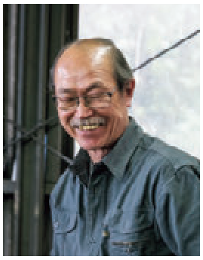
「酒は好きですよ。暑い所での作業後のビール、美味しいですねえ」

思わず「一杯行きませんか」と話しかけたくなる笑顔。酒好きでなくてもたまらない。だからだろうか、栄次さんの作る倉敷ガラスでビールを飲むと、ふつうのグラスで飲むよりも、ずっとしみじみと、ほっとする。

倉敷ガラスはたぶん町の誇りだ。町の人の多くが一家言もっている。魚が旨い和食店に行ったら、写真集まで見せてくれた。親戚の子を自慢するみたいに、そのよさを大将が語ってくれて、旨い刺身がさらに旨くなった。

作業を見て、一夜明けた朝。鶯がさえずるなか工房を再訪した。一晩ゆっくり冷ましたとはいえ生まれて初めて朝を迎えたガラスの器たちは、まだ90度だとか、かなりの熱をおびている。段ボールの箱に一つずつ小谷さんは丁寧に積む。

箱ごと運ばれていくガラスに、不意に午前中の斜めの光がさしこんだ。朝露をしたたらせた野の草みたいにきらきらと器が輝く。栄次さんは、倉敷ガラスを後押しした、倉敷民藝館初代館長の外村吉之介さんの、健康で、無駄がなく、真面目で、威張らない、という言葉を大事にしている。段ボールのなかのコップたちは、健康で、無駄がなく、真面目で、威張っていないうえに、爽やかで優しげだった。



岡山県倉敷市粒江の工房で倉敷ガラスを作っている小谷栄次さん。

Deportare Trip

vol. 8

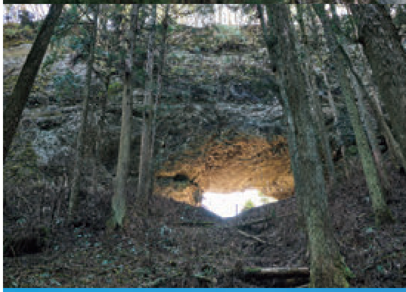
旅で解放する

熊本

上色見熊野座神社

案内人：**竹下雄真**

写真：平山潤一
取材・文：竹下雄真
編集：服部広子



PROFILE

竹下雄真

会員制パーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」代表。トップアスリートをはじめ多くの著名人の肉体改造に携わる。著書に『ビジネスアスリートが実践する最強のリカバリー術』（光文社）など。

田渡 凌

東京都出身。29歳。ドミニカン大学カリフォルニア校卒業。昨年7月、熊本ヴォルターズに移籍。ポイントガードを担当。

←上色見熊野座神社の情報と田渡凌選手のインタビューはWeb［翼の王国］から

南阿蘇の異世界に誘われ自分を見つめ直す瞑想を

本殿へと続く参道の両側には、苔むした97基の石灯籠が並び、杉の大木の間から差し込む陽光が異世界へといざなう。

阿蘇くまもと空港から車で1時間ほどの南阿蘇に鎮座する上色見熊野座神社。今回、こちらの神社を訪ねたのは、プロバスケットボール選手で、Bリーグ選手会会長を務める田渡凌選手（熊本ヴォルターズ）が今、一番気に入っている熊本の名所に行こうと誘ってくれたからだ。

「熊本に引っ越して2日後にここに来たんです。神秘的な雰囲気に引かれたのかな。熊本に住んでから、自然に触れることが好きになりました」（田渡選手）

本殿を抜けたところに現れる、岩山に縦横10メートルもの大穴が開いた『穿戸岩』で手を合わせるのも恒例だという。

目次に戻る

「合格・必勝のご利益があるとは知りませんでした。たぶん、今の僕に必要だから無意識に足が向いたのでしょう。普段は、ヨガを習慣的に取り入れ、自分を見つめ直す時間を作るように心がけていますが、静寂な神社で過ごす時間もある種、瞑想と同じなのかもしれません」

瞑想は、集中力を高め、パフォーマンスを上げる効果が期待できる。田渡選手の今シーズンの活躍の裏に、阿蘇の神社あり!?

旅先で Let's Try!

健康習慣を5%上げよう habit 5%

怒りっぽい人は始めよう! 睡眠の質の改善

現代のストレス社会ではよく眠れないという人が増えています。睡眠は私たちの体や感情をコントロールするためにとても大切な要素。生活習慣を変えて睡眠の質を改善しましょう。トレーナーの解説動画はQRコードからWebサイトへアクセス。

Deportare Trip

vol. 8

旅で潤う

奈良

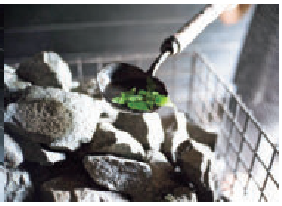
ume, sauna

案内人：笹野美紀恵

取材・文：笹野美紀恵
編集：服部広子

「和紅茶」のロウリュに包まれた後は、里山望み肌の感覚を研ぎ澄ます

里山を望む小高い集落の頂上に建つ古民家宿「ume, yamazoe」。宿のある奈良県の山添村は茶畑が美しい奥大和地方に位置し、日本の原風景が広が



→目次に戻る

ります。大阪からも、名古屋からも1時間半ほどの距離にありながら自然と一体になれる場所。

宿に併設された「ume, sauna」は、日本ではまだ数少ないアウトドアフィンランド式サウナ。薪ストーブで温められたサウナ室の温度は熱すぎず、山添村で採れた「和紅茶」のロウリュの蒸気に包まれます。信楽焼の水風呂は、その日の外気がそのまま反映されるという水温がほどよく、サウナ室の屋根の上に設けられた外気浴スペースからの眺めは絶景！時間によっても全く印象が変わります。

「自然の力を借りながら、人の感覚が優しくなるようなサウナを目指しています。時計や温度計を置かないのも、人間の肌の感覚をどれだけ研ぎ澄まさせることができるかということを大事にしているから。季節や天候によっても感じるものや見えるものが全く違うんですよ」と、オーナーの梅守志歩さん。山添村に一番引かれたのは、満天の星だったと言います。のどかな村の、空に一番近いサウナは、人に優しいところです。

ume, yamazoe

築100年以上の古民家を改装した1日3組限定の宿。身土不二の考えに基づき、地元の野菜を中心にした和食がいただける。サウナは日帰りプランも。

tel. 0743-89-1875
奈良県山辺郡山添村片平 452
https://www.ume-yamazoe.com

「ume, sauna」の
詳しい情報は
Web［翼の王国］から↓

PROFILE
笹野美紀恵（SAUNAGE）
サウナプロデューサー。実家は、サウナの聖地「サウナしきじ」（静岡県）。SAUNAGEとは、サウナ時代の幕開けを象徴する造語。心と体をリトリートするサウナの新しい入り方を伝える。

おべんとうの時間

第194回

沖縄県石垣市
写真家
西野嘉憲（よしのり）さん

写真：阿部了
文：阿部直美

プロの漁師の仕事が見たかったんです。追い込み網漁の親方を紹介してもらって、ビールをひと箱持って挨拶に行きました。島ではお願い事をする時、泡盛2本かオリオンビールひと箱を持っていくんですけど、この時は値段の高いビールにしました。23年前、30歳の時です。

追い込み網漁というのは、潜り手が魚を網の中に追い込んでいく伝統的な漁のことで、石垣ではひと組が操業していました。親方は、渋々船に乗せてくれたんです。ただ、思いっきり手伝わされましたよ。網を手繰(たぐ)ったり、「お前も追い込め」って言われて海に潜ったり。まあ、だからこそ一緒に連れていってくれたわけですけど、写真はほとんど撮れない。忙しい時にカメラをいじっていると、怒られるんです。でも、それがよかったですね。その後も付き合いが続いて、何十回と船に乗せてもらいましたから。たまに決定的なシーンに出合えると、親方の罵声を無視して海に飛び込んで写真を撮りましたけどね。

そもそも、大阪のサラリーマン家庭で育って、東京の大学を出て広告制作会社でカメラマンをしていた僕と、自然相手に海の上で生きてきた人間とはもう全然違うわけです。親方なんて、7歳の時に宮古島から石垣島の網元に雇い子として売られてきて、20歳までは年季奉公をした人です。「男が船に乗るんだから仕事をするのが当たり前」って考えです。漁の期間は親方の家に泊めてもらって、本当によくしてもらいました。夕方から晩酌が始まって、朝3時には起こされてそのまま海に行くんです。ただ、ずっと「ヤマトゥー（大和の人）」って呼ばれていて、名前で呼んでもらえるようになったのは3年目でしたね。

追い込み網漁の時は、皆ご飯だけを持っていきました。漁を終えて港へ戻る船の上で、とった魚を捌(さば)いて刺身にするんです。どっさり作って、唐辛子を入れた酢醤油をつけて皆で箸を伸ばして食べる。あれが、何よりの楽しみでした。高級魚は売り物にするから安い魚を刺身にするんですけど、それがまたうまい。「エーグヮー」っていうアイゴの仲間や、「チヌマン」っていうハギの仲間。チヌマンはちょっと臭いけど、クセがあるのって船の上で食べると最高なんです。

石垣島には、ウミガメ漁やウミヘビ漁など、20種類くらいの漁法があって、銛(もり)で突くのが盛んなのは沖縄ならではです。各漁法を取材することで、海の多様性を表現できるんじゃないかと思いました。それと何より、人ですね。海人(うみんちゅ)の人間的な魅力にどんどん惹かれていって。35歳で、島に移住しました。魚をとる技術だけじゃなくて、自然を読む力、感性、すべてが僕の知らない世界で感動するんです。もっともっと知りたくなる。

撮影させてもらうのは、名人といわれる人だったりするので、魚への近づき方がとにかくうまいんです。銛を持って海に飛び込んだら、気配を消すんですよ。漁師さんの後ろに僕がい

→目次に戻る

て、ちょっとでも僕が変な動きをしようものなら、魚の目がくるっと動いてぴゅーっと逃げていく。そんな時は、振り向いてものすごい怖い顔で睨(にら)まれますよ。だって「これを一発突いたら5千円だ」っていう時に、逃げられちゃうんですから。

何度も一緒に海に行っていると、これはでっかいナポレオンフィッシュがいる時の動きだなとか、高級魚のアカジンを見つけたなとか、漁師が岩陰でじーっとしている意味もわかってくる。そうすると、今回は撮らなくてもいいから、ちょっと離れようって判断もできます。それができないと、長く付き合ってもらえないですからね。

漁師は皆さん弁当を持っていきますけど、年配の人の中には2～3人分はありそうな大きな弁当を持っていく人がいるんです。それで、食べ残しを港に着く前に捨てるんですよね。もったいないなあと思って、大きい弁当の訳を聞いても、あんまりちゃんとした答えが返ってこない。でも「遭難した時のため」ってある人が言っていたので、そういうことか、と。漁場で粘るためでもあるのかな、とも思います。大量にとれたら、港に戻らずにその漁場に泊まって翌日も漁をする場合があるんですよ。

今日は、もずくの養殖現場まで同乗させてもらいました。もずくの養殖って、海の中に巨大な網を張るんです。今日行ったのは、港から20分くらいの水深2～3mの浅い場所です。種付けをした網から発芽して、10cmくらいに成長していました。漁師の浅野さんと乗組員の小橋さんがその網を畳んで、ロープで括(くく)りつける作業をしていました。この後、網を船に積んで水深のある小浜島近くの海中に移し替えます。ふたりはずっと潜りっぱなしでしたから、大変ですよ。以前にも、もずくの収穫を撮影したことはあります。ホースで吸い込むやり方は面白くて絵になるんです。ただ、その前に網を移し替えていたとは、知らなかったなあ。

僕はしっかり食べないと力が出ないので、潜る時でもご飯を食べます。ぱぱっと片手で食べられるように、おにぎりは大きいのをひとつ。具はマグロのアンダンスー（油味噌）です。中学生の娘が焼いてくれた卵焼きも入ってます。娘は僕の好みを知ってて、しょっぱい味の卵焼きにしてくれるんですよ。妻が作る時には、自分の弁当にも入れるから甘い卵焼きになります。それと、晩の残りの焼き鳥を。本当は僕は魚が好きで、毎晩刺身と泡盛があればそれで満足なんですけどね。

自然を読む力、感性。すべてが知らない世界で感動するんです

パラダイス山元の

快適な空だけの旅 Vol.8

偏愛系空港臭気マニア

イラストレーション／ソリマチアキラ

到着地でドアが開いた瞬間、その土地の香りがスーッと流れ込んできて「着いた〜」と実感。空港や飛行機の機内の香りに特に敏感な私の嗅覚は、他人よりワンランク鋭敏だと思う。

アジア諸国の空港の独特なニオイに始まり、新旧機材の機内の香り、機内食、おしぼり、トイレの液体石鹸、洗浄液、空港ラウンジの香りにまで細かい好みがあり、就航地の空気を吸いに行くだけのために搭乗便の予約をする。

訪れた空港の中で、強烈な印象が残っているのは、降機後ボーディングブリッジ付近からの、八角や漢方系の調味料が混ざった、ほとんど中華料理店の厨房レベルのむせ返るほどの匂いで「あ〜香港に着いた〜」となった、中心地の九龍にかつてあった啓徳空港。新空港に移転後、なくなってしまったかと思っていたが、預け手荷物を受け取るターンテーブル付近で、あの独特な香りが未だ微（かす）かに漂っていた。

インドの首都ニューデリーにあるインディラ・ガンディー国際空港は、降機してから花の香りとエンジンの排ガスが混ざったような独特な臭いが空港内に充満している。同じインドでも、ムンバイのチャトラパティ・シバージー・マハラージ国際空港では、ターメリック他、様々なスパイスが何種も混ざったストレートな〝カレー臭〟が、到着ロビーに漂っている。到着前2回の機内食で充分お腹が満たされているにも拘らず、毎回降機直後、食欲が湧いてしまう。

シンガポールのチャンギ国際空港、マレーシアのクアラルンプール国際空港は、もはやリアルフラワーの香りなのか、免税店からの香水なのかわからない強烈な混ざり具合が大好きだ。

香りだけでなく湿度も感じたい。飛行機を出ていきなり生暖かい空気を感じる空港も好きだ。国内では八丈島空港の他、沖縄県、長崎県、鹿児島県の離島空港に降り立った際、鼻腔からすーっと入ってくる微かな潮の香りの違いを確かめに、アイランドホッピングを敢行。ひと口に潮の香りといっても、多種多様だ。

これからの季節、ジメジメとした梅雨を避け、さらっと涼しい乾いた空気をおもいっきり深呼吸というのは最高の贅沢だ。空気って、こんなに美味しかったんだ！ という実感に浸るなら、北海道内各地の空港へ。風向きによっては、空港周辺の牧場の〝芳醇な香り〟にノックアウトされるかもしれないが、その時は我慢我慢。

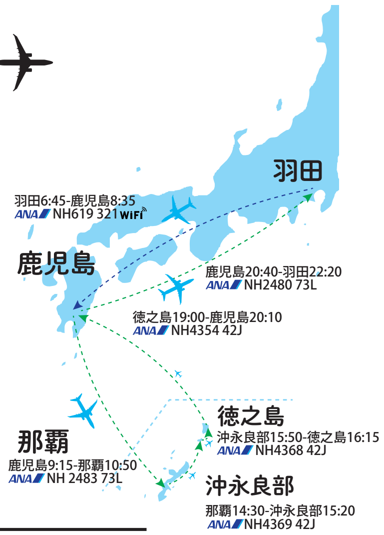
いつものラウンジの香りを「ANAショッピング A-style」で購入することができる。日本古来の高野槙や吉野檜にローズマリーなど12種類の天然アロマでデザインされた香りは、旅への気分をグッと盛りあげてくれる。パラダイス家の玄関、書斎は、常にANAラウンジと同じ香りが漂っている。

〜つづく

パラダイス山元の 空港巡礼

【鹿児島空港】KOJ

温泉王国のまさに玄関口、鹿児島空港の正面玄関には、鹿児島弁で「お疲れさま」という意味のナトリウム炭酸水素塩泉の天然温泉足湯「おやっとさぁ」がある。桜島や霧島をイメージした石製の山から湧き出る、ちょっと熱めの足湯が搭乗客に人気だ。手ぶらで行っても、オリジナルの袋付きタオルが販売されている。展望デッキに隣接する入場無料の「ソラステージ」は、実に見応えがある。ボーイング747のジェットエンジン、ファンブレード、ウイングレットの本物、実物大航空機内体験コーナー、様々な飛行機模型の他、マニアの間では、絶滅危惧種と言われて久しい〝反転フラップ式案内表示機〟がパタパタと音を立てて動いている。2014年まで鹿児島空港の到着ロビーで使われていたものだ。お土産には、本場の黒毛和牛、黒豚、芋焼酎。さつま揚げは、空港内で唯一、香り立つ揚げたての実演販売をしている1階到着ロビーANA FESTA内「月揚庵」の詰め合わせが、パラダイス山元の推し。



パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。東京都杉並区で餃子レストラン「荻窪餃子 蔓餃苑」を営む。著書に『なぜデキる男とモテる女は飛行機に乗るのか？』『うまい餃子』『読む餃子』『餃子の王様 最強レシピ』『餃子の創り方』、英語版餃子レシピ本『GYOZA』などがある。趣味は、キャッシュアウトなしの社会貢献「400ml 献血」。twitter：@mambon

A New Ambitious Story

翼の流儀

第8回

毎年100人の機長・副操縦士を審査する「査察操縦士」の仕事

「〝プロフェッショナルとして仕事をし続ける〟という意志が大事」

「よく知っている人であればなおさら、つらいこともあります。でも、それが私の仕事として割り切っています」。こう語るのは、査察操縦士の山岸武司。査察操縦士は、国土交通大臣の指名を受け、機長や副操縦士を審査する。「大袈裟な言い方ですけど、国を代表して安全を担保しているんです」と控えめに胸を張る、山岸の仕事に迫った。

Web「翼の王国」では、本誌未掲載の内容もございます。ぜひご覧ください。

「査察操縦士とは、国土交通大臣になり代わって、機長の知識、能力を判定する仕事。少々大袈裟な言い方をするならば、国を代表して運航の安全を担保する仕事と、私は自負しています」

　羽田空港にほど近い場所にある総合訓練施設『ANA Blue Base』。その一角には旅客機のコックピットを模したフライトシミュレーターが所狭しと並んでいる。そのなかの一つ、ボーイング787のシートに身を沈めた男性は、精悍な顔をまっすぐ前に向けたまま、こう言葉に力を込めるのだった。

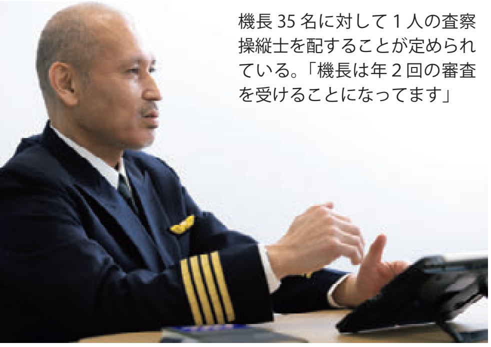
　山岸武司。現在、ANAに55人いる査察操縦士の1人だ。

　彼の言葉どおり、査察操縦士とは航空法に則り国交大臣の指名を受けて機長ら操縦士たちの技能を審査する資格を有する、特別なパイロットのこと。

　実際のフライトで、あるいはシミュレーターで、乗務員に運航上のミスがないか、目を光らせる。だが、審査するその相手は、同じANAの同僚たちだ。場合によっては顔見知りの同期や、ときには先輩に向かって「不合格」を言い渡さなければならない、つらい役回りでもある。

「そうですね、たしかに、よく知っている相手であればあるほど、つらいこともあります。私の判断が、その人を定期運航から離し、再訓練・再審査を強いることになったり、それが人生を左右してしまうことにつながるかもしれない。でも、そこはきちんと割り切って、ドライに対応しています。それは、私の仕事が空の安全に直接つながることだからです」

　シミュレーターのコックピットのなかで、山岸の力強い言葉が響いていた。



機長35名に対して1人の査察操縦士を配することが定められている。「機長は年2回の審査を受けることになってます」

初めて操縦桿を握った高揚感

「就職活動では、鉄道や商船など交通インフラを担う企業の総合職を目指していました」

　35年ほど前を振り返りながら、山岸は「だから、自分が飛行機を飛ばすなんてことは、考えたこともなかった」と笑った。

「就活を始めて間もなく、ANAが自社で養成する運航乗務員を募集する記事を目にして。面接の練習がてら、試しに受けてみようかなと思ったんです」

　軽い気持ちで受けた入社試験で、その後の人生を決定づける邂逅があった。実機の操縦桿を握る機会に恵まれたのだ。

「当時は適性検査の一環で、隣に教官が座って実際に小型双発機の操縦をさせてもらえた。もちろん、完全な素人ですから、離着陸なんてことはしません。ただ、まっすぐ飛ぶとか、少し旋回して進路を変えるとか。それを何日間かやって、適性があるか、技能の伸び代があるかを審査されるんです」

　初めて操縦桿を握った瞬間、それまで「考えたこともなかった」仕事が、一生をかけて取り組みたい明確な目標になった。

「自転車に初めて乗れたとか、オートバイとか自動車とか。どんな乗り物でも、最初に乗ったときというのは、誰しも高揚感を覚えますよね。でも、飛行機の操縦桿を握ったときというのは、それをはるかに凌ぐものがあったんです。それこそ、雷に

打たれたような（笑）。『これを将来の仕事にできたら、自分はどれほど幸せだろうか』と、心底、そう思ったんです」

　果たして無事、試験をパスした山岸は1989年、ANAに入社。3年半の訓練を経て、念願のパイロットになった。エアバスA320などの副操縦士を経て2001年、機長に昇格。

　そして2018年、山岸は査察操縦士に任命された。

「機長候補者を選定するときと同様に資格審議会というのがあって。人格、識見、そしてもちろん査察操縦士としての技倆、その3つの観点から会社が判断し、選ばれます。私自身は、人が人を審査する難しさや不安を感じてはいました。でも、誰もができる仕事ではないと自分に言い聞かせ、お引き受けしました」

　こうして山岸は、機長としての乗務をこなしながら、査察操縦士の任についたのだった。

日々のアップデートが必要

「査察操縦士が乗務員を審査するのは主に4項目。操縦士としての知識、技能、コミュニケーション能力、さらにプロフェッショナルとして技倆を維持する努力ができるかといった基本的なポリシーも重要な項目です」

　1年間に100人ほどの査察を行うという山岸。実際のフライトでは操縦席の背後に陣取り、神経を尖らせながら乗務員の一挙手一投足を注視していく。

「運航の出発から到着まで、オペレーションを分析すると、概ね400の行程があるんです。さらに、それぞれの行程には10ほどの操作が必要なんです。つまり、1フライトに4千ほどの操作があるわけで、その一つひとつを正確に積み上げて、フライトを完遂することができているかを、チェックします」

　ときには、舌を巻くような素晴らしいフライトに巡り合うこともある。

「乗務員の多くは、審査に張り切って臨んできますから。査察をしている私自身が今後の乗務の参考にしたくなるような、勉強になるいいオペレーションを目の当たりにすることも少なくないんです。これは、査察操縦士の役得でもありますね」

　いっぽうで、些細なミスをしてしまう操縦士もいる。

「4千の操作のなか、一つでもミスを見つけたら、私はそれをきちんと評価、判定します。たとえ小さなミスであっても見逃すことは決してない。そして、フライト直後に運航を振り返るデブリーフィングで、ミスの根本原因を手繰り寄せるように探っていきます。この操縦士は準備段階に足りない点があったのか、または準備以前に知識の欠落があったのだろうか、と。そうしたうえで、1年に1例あるかないか、ごく稀なケースではありますが、不合格を申し渡すことも、残念ながらあるんです」

　不合格となった操縦士は、いったんは乗務を離れなくてはならない。再訓練、再審査を経て、ふたたび飛べるようになるまで

品質企画部の部長も務めている山岸。「仕事の配分はざっと3分の1ずつ、デスクワーク、査察乗務、通常フライトです。査察乗務では年間におよそ100人の機長、副操縦士を審査しています」

→目次に戻る

フライトシミュレーターのコックピットで。「ANAでは厳しい審査を受けた乗務員が運航にあたっています。お客様はどうぞ、安心して飛行機にお乗りください。そして、素敵な思い出をたくさん作ってください」

は、最短でも1ヶ月を要する。

「昔は操縦さえうまければいい、という雰囲気もありました。ですが、最近は飛行機自体がどんどん発達し、オペレーションも日々、複雑化していて。我々操縦士も常にアップデートが求められます。また、乗務員はコミュニケーション能力も重要。例えば機長の場合、問題が生じたとき、副操縦士が速やかに助言できるか、気づいたことをすぐに言える雰囲気をいつも作っているか、そういった部分が近年、とても重要視されています。コミュニケーション能力が欠けているような人の場合は、半年や1年といった少し長い期間、継続的な指導を要する場合もあります」

判定を下した相手から、思いがけない反応が届いたこともあった。

「キャリア十数年というベテランでした。デブリーフィングの最後、私が厳しい判定を伝えると、相当ショックを受けたようで、言葉をなくしていましたね。でも、その日の夜遅くに、その人からメールが来たんです」

メールには、こんな文章が綴(つづ)られていたという。

〈自分の至らなさを痛感しました。今後は懸命に努力し足りない点を補っていきます〉

そしてメールは、こう締め括られていた。

〈ありがとうございます〉

振り返る山岸の顔は、どこか誇らしげに見える。

「少し、驚きました。私が下した判定に対して、そのような感謝の言葉が返ってくるなんて、思ってもみませんでしたから。査察操縦士冥利(みょうり)に尽きるな、と。そして、改めて思いました。たとえ相手が同僚であろうと、厳しい目を持たなくてはいけないと。視線の先には常に安全運航を見据えていなければならないんだと。そのときのベテラン操縦士は、メールの言葉どおり努力して、いまはまた、ちゃんと飛ぶことができています」

最後に「乗務員の資質としていちばん重要なものは？」と質問すると「プロフェッショナルとして仕事を続けるという意志、そして、自分自身を律する気持ち」という答えが返ってきた。

「知識や技能のアップデートを、現役でいる間は常に続けていかないといけません。しかも、年齢とともに体力や記憶力はどんどん低下していく。若いころは階段を一段ずつ上がっていくように勉強していればよかったものが、この年になると下りのエスカレーターを逆走している感覚です。私はまもなく58歳。できればあと10年は、懸命にエスカレーターを逆走しながら、私も飛び続けたいと思っています」

 撮影／加治屋誠　取材・文／仲本剛

ニッポン47妖怪さんぽ

取材・文・造形 森井ユカ
撮影 原ヒデトシ
編集 中野桜子

8

東京

豆腐小僧

江戸期の娯楽読み物「黄表紙」に登場した、夜道に豆腐を持って現れるだけの妖怪。笠を被った子どもの姿であり、お人好しで気弱。他の妖怪にいじめられる物語もある。全国に出没すると想定される。

平穏無事

ニッポン全国津々浦々、数千もの伝承があるとされる中から都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、独自の解釈で造形しました。妖怪に誘われるがまま旅にでかける空飛ぶ百鬼夜行に、ようこそ。

何もしない妖怪はエンタメの申し子

異色の妖怪、豆腐小僧。特に何をするでもなく、豆腐を持って佇むだけ。伝承を持たないこの妖怪は、江戸時代後期、純粋に読者を楽しませるために生み出された、キャラクターデザインの原点であるといわれている。何もしないとはいうものの、お人好しで気弱という、妖怪にしては愛すべき性格が幸いし、息の長い存在となった。

諸説あるが1788年に北尾政美が『夭怪着到牒』という「黄表紙」（今でいうところの大人向け総合雑誌）に描いた大頭小僧が豆腐小僧のベースであり、その後かるたやすごろくなどの玩具絵のキャラとして一世を風靡した。当時蔓延した疫病、天然痘を封じ込めるまじないのために描かれた疱瘡神と着物の柄が一致するため、ある種のパロディとしての存在であったという説もある。「黄表紙」の版元が江戸にあったため、東京の妖怪代表とさせてもらった。

明治時代までは時折世間に顔を出すもその後は影を潜め、時を超えて水木しげるの漫画『ゲゲゲの鬼太郎』（1986年・週刊少年マガジン）や京極夏彦の小説（2003年〜・豆腐小僧シリーズ）で返り咲き、2011年には映画にもなった。今回、令和版の豆腐小僧を特徴を誇張したうえに妖怪らしい鋭い爪で造形してみたが、やはりどうしようもなくユーモラスで怖さは微塵も感じられない。そんな小僧を携え、東京の美味しい豆腐店を訪ね歩いてみるとしよう。

映画『豆富小僧』（ワーナー・ブラザース）豆富小僧が自分の存在意義に悩みつつ、現代科学発明のトラブルに巻き込まれる壮大な物語。

『豆富小僧』
DVD＆ブルーレイセット 4,169円（税込）
発売元：ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント
販売元：NBC ユニバーサル・エンターテイメント
©2011「豆富小僧」製作委員会

豆腐小僧の原点、北尾政美が描いた大頭小僧（1788年）。化け物の親玉「見越入道」の孫として紹介される。（『夭怪着到牒』2巻 - 国立国会図書館デジタルコレクション）

With
47 Japanese
folk monsters

京王線・下高井戸駅からすぐ、なんとも味のある小さなアーケード街にある豆腐店「いづみや」の創業は昭和２年。近くに本社工場があり、ここは唯一の直売所となっている。ふっくらとしたおからのドーナツは、ほのかな甘さの中に豆の味わいがしっかり残る。桜エビ、ねぎ、カボチャなど色とりどりの揚げ出し豆腐に心が躍る。

森井ユカ：立体造形家／キャラクターデザイナー　ポケモンカードゲームのイラストレーション、小麦粘土セット『ねん Do !』のディレクションなどを担当。著書多数。

豆腐店の朝は早い。朝6時、開店準備が佳境を迎える太田屋豆腐店。オープンな店頭なので、往来から仕込みの様子が垣間見える。右から油揚げ、豆乳、絹・木綿豆腐。あえて柔らかめに仕上げている木綿豆腐は、そのまま食べるのにも最適な舌触り。

東京に根付く豆腐店と東京に現れた豆腐店

謎の妖怪・豆腐小僧が持つのは、その昔あった葉の形が刻印された「紅葉豆腐(こうようどうふ)」で、「買(こ)うよう」という音を当てたもの。しかしそもそもなぜ小僧は豆腐を持っているのだろうか……などと考えるのは無粋かもしれない、共に東京らしい豆腐店を巡ろう。

京王線下高井戸駅すぐ、味のあるアーケード街にある「いづみや」（前ページ）。コンパクトな店頭からは想像できないほどのバリエーションに富んだ商品群にワクワクする。ここに来ればきっとおかずに困ることはない。目の前でどんどんなくなり、豆腐小僧も目を回しそうだ。

そして今年で創業90周年、代々木上原の「太田屋豆腐店」はグリーンの庇(ひさし)が目印の存在感ある店構え。朝早くから一家で開店準備、豆乳が並び始めると次々と人がやってくる。通学途中の小学生が挨拶していったりと、地元になくてはならない老舗だ。

恵比寿ではスタイリッシュな

豆腐小僧も息を詰めて見学。大きな鍋、使い込んだ道具から手際よく豆腐が生まれる。気温や豆のコンディションによって、材料の配分や時間も変わる。同じ素材でも職人によって味が全く変わるのが豆腐作り。全ては経験によって培われるもので、分量で測ることはできない。

→目次に戻る

（下）テーブルで仕上げる空野の名物「空野豆富」。待つ時間もまた楽しい。

（上）豆富食堂のカウンター。左から豆腐カツレツ、豆腐プリン、干し豆腐とカラスミ。右下は、半日近くじっくりタレで煮込んだ豆腐をご飯にのせた豆腐めし。チャーシューのトッピングもできる。

豆腐レストラン2軒が迎えてくれる。ストイックな店構えの「豆富食堂」は2021年オープン。おぼろ豆腐や厚揚げなどの定番に交じって、摺(す)り下ろしのチーズがいい味を出している豆腐カツレツなど、オリジナリティあふれるメニューに出会える。お茶もおからから作られている。さらに居心地のよさそうなカフェ、と思いきやできたての豆腐をテーブルでいただける「空野」は昨年秋にリニューアルオープン。豆腐づくしのランチメニューに身も心も軽く、元気よく午後を過ごせそうだ。

こんなに食べ歩いても罪悪感が全くないのは豆腐ならでは。まだまだたくさんの店が東京にはある。季節が変わるごとに豆腐小僧と出かけてみたい。

空野のランチ、絹揚げ豆腐定食。できたての絹揚げはとろけるほど柔らかい。だし汁が味を引き立てる。

「ニッポン47妖怪さんぽ」はWeb［翼の王国］でもお楽しみいただけます。

出典：『妖怪萬画2 絵師たちの競演』（青幻舎）／『図解 日本全国 おもしろ妖怪列伝』山下昌也（講談社）／『黄表紙の解説』（佐賀大学附属図書館 貴重書デジタルアーカイブ）／『日本医史学会総会 豆腐小僧と天然痘について』竹原直道（九州歯科大学）／『図説 日本妖怪史』香川雅信（河出書房新社）

ライト、フライト

第８回

書き手
谷村 志穂

青い足のブービー

久しぶりに、長時間のフライトをした。成田から北米ヒューストン、ヒューストンから南米エクアドルの首都キトへ。ここで数日を過ごし、ガラパゴスへと入った。

いつか実現しようと昔から決めていた旅だったが、予約していたスケジュールをコロナ禍の影響で幾度か延期してようやく念願が叶った。

ガラパゴスは、地球単位としてはまだ新しい島々から成り立っていて、最も若い島だと、誕生してから五万年しか経っていないとも言われる。島自体がプレートにのって移動している。島そのものが生き物で、陸にも海にも、見上げた空にもまた、無数の鮮やかな動物がいる。その光景は何においても圧巻で、一週間の滞在をあっという間に感じてしまった。またすぐにでも行きたい気持ちなのだが、何しろ遠い。

ところが、現地で親しくなったニューヨーカーの感覚は少々違っていた。

彼らのルートでは、ガラパゴスの国際空港グアヤキルまで、直行便で約六時間。標準時間だと時差も一時間しかないとのことだった。

恥ずかしながら、私は途中で滞在したキトで高山病になった。よせばいいのについお酒を飲んだせいだが。また久々の時差もガラパゴスとは十五時間と、これもなかなかきつかった。もしまた行けるなら、ニューヨークでワンストップのスケジュールを組んでみようと思う。

さて、長いフライトのときは、私はいつも四冊くらいの本を機内に持ち込む。

今回はガラパゴスについて書かれた本を二冊、これはいつも決めている楽しみの一つで、その土地について書かれた本を、書店で厳選し購入する。他の二冊は、読みそびれていた短編小説集と長編小

説だった。
行きは前者の二冊を読んだ。一冊目は、福岡伸一さんによる『生命海流』で、ご自身のガラパゴス航海記を通して、島全体の生命の成り立ち、ダイナミックな潮流が書かれていた。自分がこれから向かう先について、こんなに面白いエピソードを読んでしまっていいのだろうかと思うくらい、幾度も声を出して笑いそうになった。ダーウィンの足跡を辿っていく先生が、まず直面するさまざまな生理現象、つまりトイレの問題、蚊との闘い、泳がねば渡れない海域を前に佇む様子、なんというユーモア。と思いきや、そこは稀代の生物学者。突如、最先端の進化論が展開されていく。どのエピソードにも、ロゴスとピュシスという分類が与えられ、私も真似して使いたい言葉になった。
あまりに面白く、ヒューストンまでの間に読み終えてしまった。

少し眠り、機内食をもらい、映画を観て、考え事をし、往路は長く感じなかった。
小説の方は、キトにて高山病で心臓がどくどくしているときに。また揺れる船で、読み進めていった。持参していた短編小説集のタイトルは、『ロシアの星』。ここで書かれた星とは、一九六一年に、宇宙飛行を成功させたはじめての人、ユーリー・ガガーリンだ。
著者はフランス人のアンヌ＝マリー・ルヴォル、河野万里子訳。日本では昨年の六月に翻訳出版されている。
十の短編は、いずれもガガーリンその人が主人公ではなくて、ガガーリンという星の輝きに、何かしら照らされた人たちの物語だ。
ガガーリンと最後まで人類初の宇宙飛行士の座を争ったゲルマン・チトフや、ガガーリンを乗せた宇宙船が墜落した場に居合わせた街の主婦の告白、ロケット開発

で起きた悲しい出来事に携わってしまった老人の回想、またフランスの女性ジャーナリストは、モスクワから百六十キロの場所にあるガガーリンの故郷グジャーツク市へ、ガガーリンの母に会いにいく。

高山病のさなかにいた私には、幾度も胸がより苦しくなるような描写があった。例えば、着陸したガガーリンのヘルメットの中の壮絶さ、泥酔したチトフの荒れた様子。

けれど、そこに描かれた人たちは誰もが人間くさく、かつて私が旅したときに感じたロシア人たちの愛情深さがあった。

ロシアのウクライナ侵攻が起きてから出版された本だ。だが著者にも読者にも、そのような国家単位の線引きをする必要はない。小説は、人種や民族を超えて、誰もが個であることを思い出させてくれる。改めてそう実感させられた本になった。

旅先で出会った人たちと島の小さな国際空港グアヤキルで別れを告げて、私はまた同じ航路を逆戻りする。

機内では、ジュンパ・ラヒリ原作の映画『その名にちなんで』が流れていて、映画になっていたのを知らなかったので、観入ってしまう。親にゴーゴリという文豪の名前をつけられたインド系アメリカ人が主人公の、珠玉の物語だ。主人公が、ベンガル人としての父や母の若い日と出合っていくストーリーは、映画の中でも瑞々（みずみず）しい。

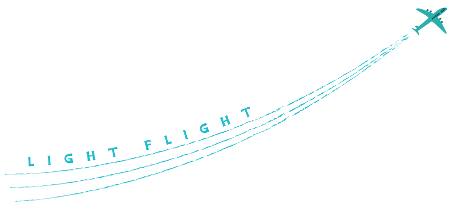
『ロシアの星』の残りの短編も読み進めた。

そして、最後の一編を読み終わってしまう前に手を止めたくなって、機内でミルクティーをもらい、訳者後書きを読んだ。

この小説集の著者は、当時六歳だった息子が関心を寄せた宇宙飛行士について調べているうちに、これらの短編が思い浮かんでいったと、書かれていた。想像力の翼が広がったのだな、などと翼を広げた機体の上でダジャレにもならないことを考えていた頃には、必死に堪えていた睡魔に襲われていた。なんとか少しは、時差を埋められたろうか。

眠ってしまう前に、グアヤキル

PROFILE
Shiho Tanimura
小説家。北海道大学にて応用動物学を専攻。自然や旅、性などの題材を中心に執筆を重ねる恋愛小説の名手。北海道・大沼湖畔の美しい自然描写とともに児童福祉の現実と苦悩を繊細に書きあげた『セバット・ソング』（潮出版社）が待望の文庫化。



の空港で買った栞（しおり）を最後の短編の前に挟んだ。

私は旅の土産には、もっぱら栞を買う。軽くて薄くて小さくて、とっても実用的だ。グアヤキルで買ったのは、厚紙に鳥の羽根がついていて、そこにアクリル絵の具で、水かきが青い鳥の絵の描かれた栞だ。この鳥は、ブルーフッテド・ブービーと呼ばれていて、ガラパゴスへ行くと多くの人がファンになって帰ってくる鳥だ。和名ではアオアシカツオドリ。戯（たわ）けたような仕草で求愛のダンスをするが、島で幾度か見たのは、高い空からほとんど垂直に海に突き刺さって魚を獲る勇姿だった。

ガガーリンの本に、ブービーの栞。読み終えてもきっと書棚に、このまま収める。あの旅で読んだ本だと、青い足を見て思い出そう。

イラスト：ソレイユ・イグナチオ
編集：山下美咲

創造の目的地

Artist's Pass

キュレーター米原康正氏が今の時代に注目するアーティストを紹介する本企画。第8回はフィジカルとデジタルが融合した新時代アートの作り手KAREZMADさんを紹介します。

ナビゲート **米原康正**

第8回 アーティスト KAREZMAD（カリズマド）

アプリを使って作品にスマートフォンをかざすと、そこに新しいイメージが飛び出してくる。そんな映画でしか見たことのないような作品を作る作家がKAREZMADだ。「未来は今」。そんな言葉が、彼の作品には相応(ふさわ)しい。

米原（以下米）：カーリーの作品はARを使っていることが特徴だよね。そうした作品を作ろうと思ったきっかけは？

KAREZMAD(以下K)：2015年頃に知人からArtivive（左ページ下参照）を紹介されたのがきっかけです。

米：ARに可能性を感じていた？

K：そうですね。それまではずっとキャンバスに絵を描いていたんですけど、その絵にARで動きを付け加えることで絵の世界がどんどん広がっていくなと。新しい表現ができるんじゃないかと思いました。

米：カーリーはデザイナーの苦労人時代が長かったんだよね。

K：デザイナーの頃は仕事場に寝泊まりするような生活でしたね（苦笑）。当時から仕事で動画や3Dの勉強もしていて、それをアートに落とし込みたいとずっと思っていたんです。AR作品はそれが叶った形です。

米：ARの作品を作るときにはどんなことを意識しているの？

K：見た人に驚いて欲しいので、どういう動きにしたらいいか、それは何秒なのか、どんな引きを作るかということはいつも意識しています。

米：作品への周りの反応はどうだった？

K：やっぱり「すごい！」と驚いてくれます。自分でも完成した作品をスマートフォンで見るときにはいつもそうなりますよ。

米：カーリーにとってアートとは？

K：自分にとってアートはコミュニケーションツールみたいなもの。だから、ただ作品を「作りたい」という気持ちで作っている一方、絵を描くことで自分をわかってもらいたいという思いもあります。

米：これからの目標を教えてください。

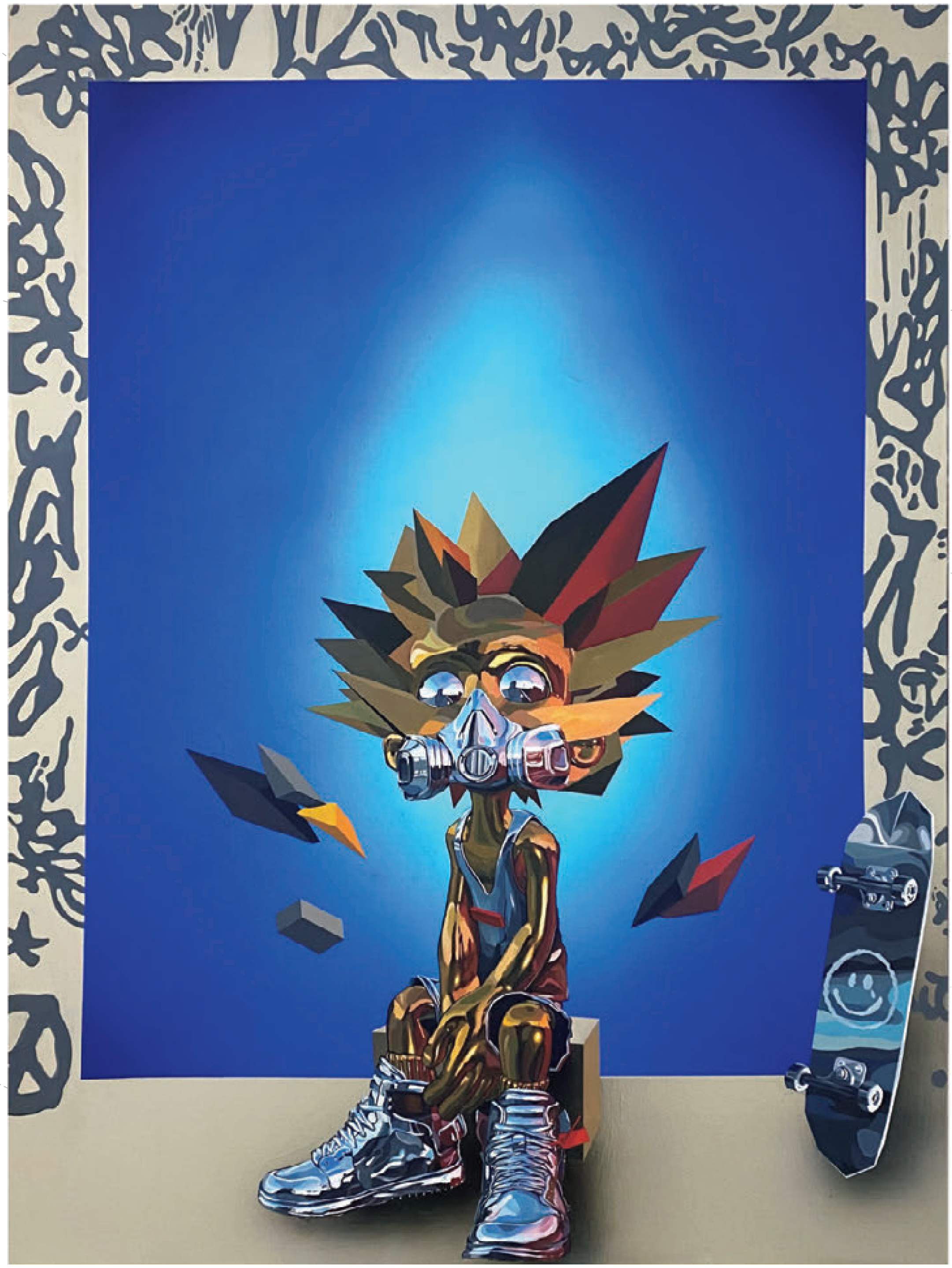
K：アートをやっていきたいですね。ARに限らず立体や映像作品もキャンバス絵も。いつかは街に大きな絵を描いてARをつけるというのもやってみたいと思っています。

Yasumasa Yonehara
熊本県生まれ。『egg』『smart girls』を創刊したガールズカルチャーの第一人者。キュレーターとしては若手を中心にアーティストの発掘を精力的に行っている。

KAREZMAD
1979年大阪府生まれ。約10年デザイナーとして活動後、ストリートカルチャーのバックボーンを活かした作品作りを始める。5/3から阪急メンズ東京で個展を開催。

目次に戻る

×デジタルで生まれたのは、キャンバスから飛び出すARアート。



作品情報
右ページ「MosDEF」1167 × 727mm キャンバス、アクリルペイント、AR ART by Artivive 2021
左ページ「宇宙に行けたら」1303×970mm キャンバス、アクリルペイント、AR ART by Artivive 2023

Artivive（iOS / Android 対応）
デジタル融合アート鑑賞アプリ。アプリに対応した作品にアプリを起動したスマートフォンをかざすと AR（拡張現実）でそのアートが動き出した映像を観ることができる。

Check it out!

G7広島サミット

2023.5.19(金)-21(日)開催

G7 2023 HIROSHIMA SUMMIT

ここから世界へ、
ここから未来へ

HIROSHIMA SUMMIT
広島サミット県民会議

G7サミット（主要国首脳会議）とは、
フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダ（議長国順）の
7か国並びに欧州理事会議長及び欧州委員会委員長が参加して、毎年開催される国際会議です。
G7サミットでは、自由、民主主義、人権などの基本的価値を共有するG7首脳が
一つのテーブルを囲みながら、世界経済、地域情勢、様々な地球規模課題について、
率直な意見交換を行います。

広島サミット県民会議

→目次に戻る

5 May

今月のANAカレンダー

ANA オフィシャルカレンダー
「Welcome Aboard」2023 年版の旅先を、
ANAの社員ナビゲーターがご紹介します。

5月の
ロケーション

長崎
［日本］
Nagasaki, Japan

{ 5月の ANA社員ナビゲーター }

Risa Tateishi

ANA テレマート株式会社
長崎支店総務グループ
立石 里彩

- 出身……………………長崎県佐世保市
- 趣味……………旅行、食べ飲み歩き
- 好きな観光地……………………沖縄、シンガポール

毎月29日は
ANAにキュンの日!

展海峰からの眺め
（九十九島（くじゅうくしま）／長崎）
View from Tenkaiho Observatory

長崎県の北部に位置する佐世保で生まれ、大学卒業まで過ごしました。海も山も近く、のどかな場所でありながら、観光地としても栄えているとても楽しい街です。ウェルカムな雰囲気に溢れた佐世保が大好きです。

おすすめ観光スポット

九十九島遊覧船がある九十九島パールシーリゾート

九十九島パールシーリゾートには、広い敷地内に公園や水族館があり、シーカヤック体験もできちゃいます。九十九島遊覧船に乗って、ぐるっと見渡す九十九島は絶景です。牡蠣のシーズンに開催される九十九島かき食うカキ祭りも毎年賑わうイベントです！

© 長崎県観光連盟

© 長崎県観光連盟

おすすめグルメ

佐世保バーガー

戦後、佐世保には米海軍基地が置かれました。そこから伝わったレシピにアレンジを加えてうまれた「佐世保バーガー」はボリューミーで、お店によって味やメニューが異なるのも魅力のひとつ。佐世保の街を観光しながら食べ歩きするのもおすすめ！

カレンダー特設ウェブサイトへはQRコードから！

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力のお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りします。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品　※画像はイメージです。色はお選びいただけません。

A賞（1名様）

ペンションぽらりす宿泊券

北海道・摩周湖にほど近い「ぽらりす」で満天の星を
※1泊2食付き、1組2名様分

B賞（5名様）

キラクリーン

天然ゼオライトと光触媒を使用した消臭除菌グッズ。靴や鞄に入れておくだけで簡単に消臭除菌

C賞（3名様）

今治謹製 紋織タオル

今治のタオル職人が丹精を込めて織り上げた木箱入りタオルギフトセット（2枚入り）

応募締切：毎月月末

詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。

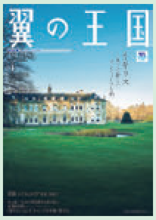
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。
ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

『翼の王国』バックナンバーのお知らせ

紙版（冊子）は、オンライン書店よりご購入いただけます。単品購読は1冊545円（消費税・送料込み）。定期購読は1年（12冊）5,995円（消費税・送料込み）。

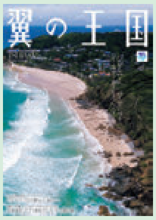
ANAマイレージが貯まる特典もご用意しています。

購入ページはこちら



2023年4月号
海外特集／イギリス
国内特集／徳島

2023年3月号
海外特集／インドネシア
国内特集／北海道



2023年2月号
海外特集／オーストラリア
国内特集／瀬戸田

2023年1月号
海外特集／ベトナム
国内特集／長崎

2022年12月号
海外特集／ドイツ
国内特集／沖縄

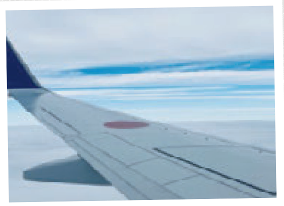
2022年11月号
海外特集／韓国
国内特集／伊豆

郵便飛行

Yubinhiko

「おかえりなさい」機内の時間も思い出に

下釜 綾子



友人と温泉に行くために長崎空港から新潟空港までANAの飛行機を利用しました。普段は仕事での移動ばかりで、プライベートで飛行機に乗ったのは、7年ぶりでした。

初の新潟行きで、乗り継ぎもあり、いつもより長時間の移動で大変だなと思いながら伊丹空港から再び搭乗。座席に座ると「おかえりなさい」と、CAさんが笑顔で声をかけてくださいました。機内での時間も旅行の素敵な思い出の一つになりました。

本当にありがとうございました。今年は毎月ANAを利用できるので楽しみです。

海外から帰任の便 サプライズに感謝

山口 敏行

クアラルンプール発羽田行きNH886便。「日本には久しぶりにお帰りですか?」とCAさんから声をかけられた。帰任のフライトだった。アジアでの勤務が終わる。それは会社員生活の卒業を迎えることも意味していた。

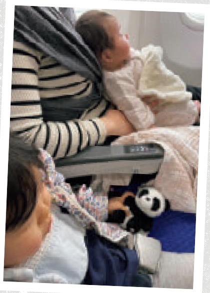
食後のまどろみから覚めた後にサプライズは起こった。目の前にはデザートプレートとCAさんの笑顔が。チョコレートで書かれた「8年間お疲れさまでした!! おかえりなさい」のメッセージを見た瞬間、胸が詰まる思いだった。ヨーロッパから始まった24年間の海外勤務はANAとともにあった。深い感謝とあわせて「人生に寄り添う翼としてこれからもよろしく」と申し上げたい。

初めての飛行機旅行 パンダにも会えた

横田 亮

パンダが大好きな2歳の長女。この日は和歌山のアドベンチャーワールドを目当てに羽田空港から関西国際空港へ向かいました。生後3ヶ月の次女も連れた初めての飛行機旅。色々と迷惑をかけてしまうのではと心配していましたが、機内では2人とも大人しく過ごしてくれました。

特に長女はCAさんからいただいたおもちゃに夢中になり、CAさんとの会話も楽しんでいる様子でした。アドベンチャーワールドではパンダに会えて大興奮。帰りの機内ではずっとパンダのぬいぐるみを握っていました。家族4人での初めての旅行、とても良い思い出になりました。



お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールかお手紙でお寄せください。お名前、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

※原稿、写真の返却はできかねます。掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。ご了承ください。 ※主催:ANA X『翼の王国』編集部 ※AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

3,000円分プレゼント!

宛先

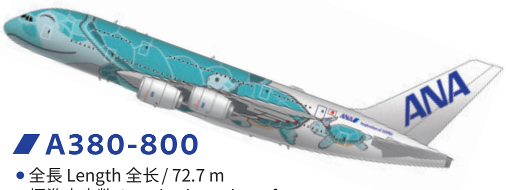
電子メール
ml_prj_tsubasayubinhiko@ana.co.jp
(件名に「郵便飛行お便り募集係」と明記してください)

お手紙
〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1
ANA X 『翼の王国』編集部

ANAグループ航空機のご案内

ANA 航空集团航班客机指南

ANA GROUP FLEET INFORMATION

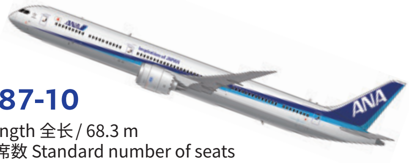


A380-800

- 全長 Length 全长 / 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 520

B777-300

- 全長 Length 全长 / 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 514 (-300 ER: 212; 250)

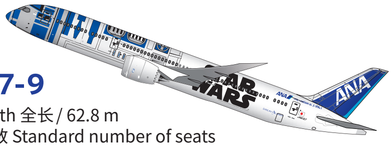


B787-10

- 全長 Length 全长 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 294

B777-200

- 全長 Length 全长 / 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 392; 405



B787-9

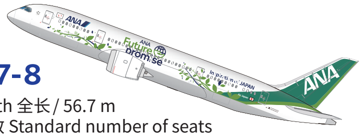
- 全長 Length 全长 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 /375; 395 (INT: 215; 246)

B777F / B767-300F·300BCF

- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全长 / 63.7 m (54.9m)

B767-300

- 全長 Length 全长 / 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 270 (INT: 202)



B787-8

- 全長 Length 全长 / 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 335 (INT: 169; 184; 240)

AIRBUS A321

- 全長 Length 全长 / 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 194

AIRBUS A320

- 全長 Length 全长 / 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / INT:146

B737-800

- 全長 Length 全长 / 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 166

BOMBARDIER DHC-8-400

- 全長 Length 全长 / 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats
  标准座位数 / 74

国内線 シートマップ

国際線 シートマップ

ANA の航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。

空港ガイド 国内線

空港ガイド 国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

謎解きde世界一周 解答ページ

まだ問題を解いていない人は、p.8、9を先にご覧ください。

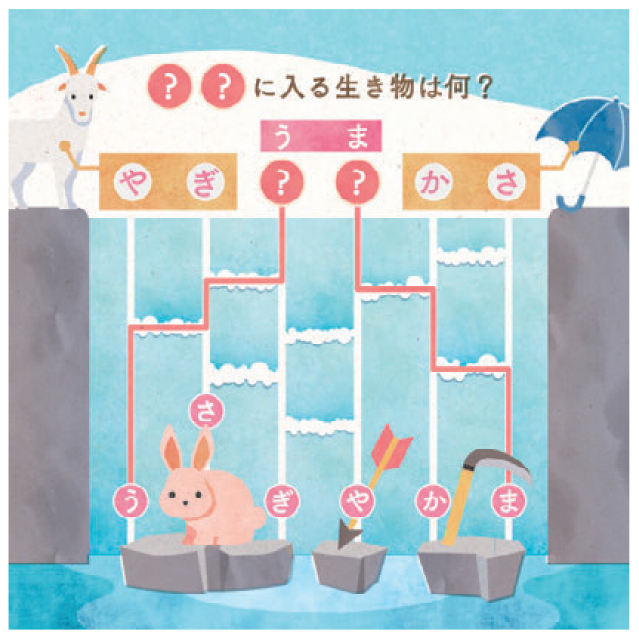
1問目 答え　メイプル

解説 斧が鏡のようになって、木の幹のミゾが反射しているんだ。この文字を読んでいこう。それを考えれば、斧を下から覗(のぞ)き込むと「メイプル」という文字が見えるはず。正解は「メイプル」（日本語ではカエデ）だ。

豆知識

カナダは国旗にもメイプルの葉っぱが描かれているくらい、メイプルの木を大切に思っているんだ。その樹液を加工したメイプルシロップの世界シェアは70％以上にもなるよ。２月末から４月なかばは樹液が豊富な採取シーズンで、幹に穴を開けると樹液が自然に溢れてくるほど。カナダには、「木の幹に斧を刺して集まった水を使って肉を煮たら、とても美味しかった」という昔話も残っているよ。

2問目 答え　ウマ



解説 滝の中には水の模様であみだくじが見えるはず。それぞれのタテ列にイラストを表す文字をあてはめて、文字をたどろう。正解は「ウマ」だ。

豆知識

アメリカとカナダの国境にまたがるナイアガラの滝は、滝のふちに浮かぶ島によって「アメリカ滝」「カナダ滝」「ブライダルベール滝」の３つに分かれているんだ。このうち一番大きくて、ナイアガラの写真としてもよく見るカナダ滝は、その形が馬のひづめに似ていることから、「ホースシュー滝」と呼ばれることもあるんだ。ちなみに滝を分ける島のうち、いちばん大きい島が「ゴート島」。ヤギを表す英語だ。

サービス

国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

■対象路線発表日時：
毎週火曜日12：00頃

■予約発券期間：
毎週水曜日0：00～
翌週火曜日23：59

■搭乗期間：
毎週木曜日から1週間

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券をご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりで発表になる対象路線の中からお好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用が可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけます。

※写真はイメージです。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANA マイレージクラブ／キャンペーン

ANAマイレージクラブ会員特典！ ディズニープラスはじめの30日間無料視聴キャンペーン実施中！

５月４日はスター・ウォーズの日です。（“May the 4th be with you!”）ANAではSTAR WARS™JET就航中ですが、スター・ウォーズの日を記念して、期間限定でANAマイレージクラブにご入会の上、キャンペーンに参加登録いただくと、Disney公式動画サービス「ディズニープラス」をはじめの30日間無料でご利用いただけます。既にマイレージ会員の方はキャンペーンへの参加登録でご利用いただけます。現在ディズニープラスでは『スター・ウォーズ』過去全作品のみならず、最新作である実写ドラマ『マンダロリアン』シーズン1～3も全て配信中です。5月はディズニープラスで『スター・ウォーズ』作品を一気見してみてはいかがでしょうか？

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 03

ニュース

4月よりANA便にご搭乗の場合、無料でご利用可能！ホノルル市内ラウンジ「マハロラウンジ」

ハワイのワイキキ中心部にある、ワイキキ・ショッピングプラザ内の「マハロラウンジ」は、これまでANAトラベラーズ海外ツアー商品にてご参加のお客様、または、マハロラウンジご利用券をご購入いただいたお客様に、ご利用いただいておりましたが、ご好評につき、2023年4月よりANA便名の東京発ホノルル線※に往復でご搭乗いただいたANAマイレージクラブ会員様も無料でご利用いただけます。ホテルチェックイン前やショッピングの合間のお荷物のお預かり、おくつろぎスペースやWi-Fi、お飲み物も無料でご利用いただけます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

※他社運航のコードシェア便を含みます。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 04

ニュース

バンコクのSmartRyde（空港送迎予約）を「空港アクセスナビ」からスムーズに！お得に！

■対象便：羽田／成田空港⇔
スワンナプーム国際空港（バンコク）の
ANA運航便（エアージャパン運航便〈NQ〉含む）

ANAの経路検索サービス「空港アクセスナビ※」から、SmartRydeが提供する定額で安心な「空港送迎サービス」の事前予約ができるようになりました。「空港アクセスナビ」にて対象路線を検索し、表示されたSmartRydeのバナーを選択いただくと日付や空港名、時間が自動的に連携され、スムーズに予約・購入することができます。ANAカードでのお支払いで200円（税込）ごとに1マイル貯めることができ、さらに「空港アクセスナビ」からのご予約で、乗車料金から20%の割引となります。

※ANA航空券をご予約のお客様向けのサービスです。
※海外での経路検索は非対応です。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

キャンペーン

無人決済店舗 ANA FESTA GO マイルプレゼントキャンペーン！

無人決済店舗 ANA FESTA GO羽田B1フロア店・中部ゲート店で1,000円（税込）以上お買い物をすると通常貯まるマイルとは別に、50マイルプレゼント！この機会にぜひ、ANA FESTA GOにお立ち寄りください！

お知らせ：ANA FESTA GO中部ゲート店は、より多くのお客様にお気軽にご入店いただけるよう、3月より外観を改装いたしました。一度ご利用になったお客様もぜひお気軽にお立ち寄りくださいませ。

■**期間**：2023年5月18日（木）まで

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

サービス

無料アプリ「ANA Pocket」で毎日の徒歩移動もマイルに

ANA Pocketは、毎日の通勤や通学、旅行からちょっとした外出まで、すべての移動でポイントが貯まる、楽しくておトクな無料のアプリ。

ゴールデンウィークで移動が多いこの時期に、楽しみをプラス！無料でお得なクーポンをゲットできて、2023年1月からはANAのマイルも無料で貯められるようになりました。アプリをダウンロードして毎日をANA Pocketと一緒に過ごしませんか？

新規ダウンロード特典 5,000ポイント プレゼントキャンペーン

対象期間中に「ANA Pocket」アプリをダウンロードすると、もれなくアプリ内で使えるPocketポイントを5,000ポイントプレゼントします。

■**対象者**：ANA Pocketアプリをダウンロード後、メールアドレスとパスワードのご登録および会員登録をされた方

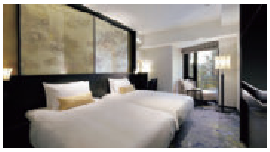
詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

INFO 07

ANAトラベラーズ／ニュース

日本を旅しよう 気品溢れるやすらぎの空間「THE HOTEL SANRAKU KANAZAWA」1～2泊（航空券なし現地参加プラン）

「THE HOTEL SANRAKU KANAZAWA」レセプション



クラブガーデンツイン 客室の一例

クラブラウンジ・カクテルタイム

写真はすべてイメージです。

2022年12月に開業した金沢市の中心地にあるホテル。煌(きら)びやかな金装飾が彩る美しい空間で時を忘れて風情残る金沢に身を委ねる、優美な時間をお過ごしください。近江町市場まで徒歩1分、金沢城公園まで徒歩3分と金沢観光にも最適です。

■**出発日：**2023年4月1日(土)～9月30日(土)の毎日出発

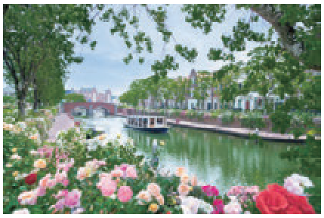
※参加資格：13歳以上

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 08

ANAトラベラーズ／ニュース

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」で行くハウステンボスへの旅



アジア最大級2,000品種のバラに街中が包まれる「バラ祭」、鮮やかな色彩に包まれる「あじさい祭」をはじめ、華やかなパレードやショーが街にあふれるハウステンボスの新たな風物詩「フラワーフェスティバル」など、五感いっぱいに「花の街」を体験できます！　また、一年中楽しめ、季節に合わせて変化するハウステンボス自慢のイルミネーション。華やかな街の中でゆっくりと過ごすことができます。ぜひ「花と光の感動リゾート」を心ゆくまでお楽しみください。

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」のポイント

ANAフライトマイル（区間マイルの50%）と、ご旅行代金100円につき1マイルの「ツアーマイル」が積算され、マイルがダブルで貯まります。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAトラベラーズ／ニュース

航空券＋宿泊「ダイナミックパッケージ」で行く タイ・バンコク

ダイナミックパッケージは航空券と宿泊を自由に組み合わせてご予約いただけます。お客様ご自身で旅をアレンジして、ぜひバンコクへお出かけください。

設定期間

2023年4月1日（土）～2023年10月28日（土）日本出発分まで

※ビジネスクラス及びプレミアムエコノミーをご利用の場合は、2023年9月30日（土）日本出発分まで。

ツアーのポイント

① 空港⇔ホテル間の送迎は、お客様のニーズに合わせて選択可能！

② ANA国際線は事前座席指定が可能！※

③「ANAベルトラ」で多彩なオプションの予約が可能！

※事前に指定できる座席には制限があります。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANA Mall／ニュース

ANA Mall ANA関連グッズ特集

ANAグループが運営するインターネットショッピングモール「ANA Mall（エイエヌエー モール）」が2023年1月31日（火）に新たにオープン！ ANA関連グッズ特集では、ANAのロゴ入り商品や機内で提供している商品など、ANAグループのショッピングサイトだからこそご購入いただける商品を多数ご紹介しています。ANAと旅を身近に感じられるグッズをANA Mallで揃えてみませんか？

※2023年2月24日（金）時点の情報です。予告なく変更になる場合があります。
※ANA MallはANAカードマイルプラス対象サービスです。
※ANA Mallの利用登録には、ANAマイレージクラブへの登録が必要になります。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

サービス

「ANAリサーチ」で日常のスキマ時間にマイル活動をしよう！

■**アンケートの種類：**WEB･日記形式のアンケート、オンラインインタビュー、座談会など

「ANAリサーチ」は、好きな時間に、どこからでも、アンケートに答えてポイントが貯まるサービスです。貯まったポイントは、マイルに交換することができます。スキマ時間に楽しくポイントを貯めておき、目標マイル数まであと少し足りない時にマイルに交換して特典をゲット！　ANAマイレージクラブ会員であればすぐに始めることができる「ANAリサーチ」で、スキマ時間にマイル活動をしてみませんか。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

A-style／ニュース

対象サイト：ANAショッピング A-style

竹葉 能登セット（能登純米・能登大吟）

能登産米100%の酒造りに取り組む数馬酒造の「竹葉 能登セット」は、清らかさと力強さのある能登の風土の味わいをお楽しみいただける人気のセットです。「竹葉 能登純米」は、能登産の山田錦を55%まで磨き、丁寧な麹造りで醸した純米酒です。甘み、酸味、旨みが調和した爽やかで均整のとれた味わいです。「竹葉 能登大吟」は、能登産の石川門を使用した、ほのかな吟醸香と爽やかな喉越しの大吟醸酒です。 吟醸酒でありながらしっかりとした味わいを楽しめ、飲み飽きさせず、料理の素材を際立たせながら至極の時を感じさせてくれます。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

グルメジャーニー Japan
東海・北信越のグルメとお酒

商品ページ

ANA GROUP INFORMATION

ニュース

「ANA WonderFLY」人気商品のご紹介

「WonderFLY」とは、ANAがクラウドファンディングを通じて、様々な想いを抱いたチャレンジャーの挑戦をサポートする取り組みです。今回ご紹介する「futari passport（フタリパスポート）」は、大切なパートナーとの旅（人生）をもっと楽しく、もっと幸せにするパスポートケースです。2人分のパスポート、搭乗券、ペンなど渡航に必要なアイテムを一つにまとめて収納できます。「futari passport（フタリパスポート）」を持って、ぜひ、大切な人と海外旅行へお出かけしてみてはいかがでしょうか。

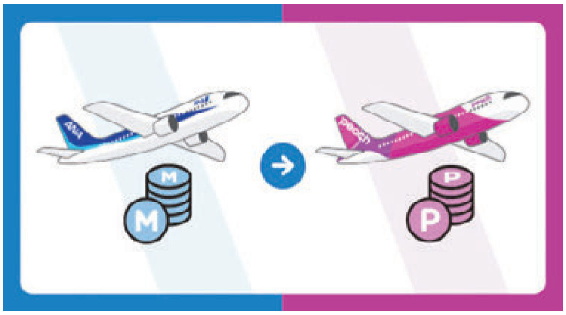
※「futari passport」22,000円（税込・発送料込）、牛革素材、H220mm×W110mm（バンド箇所含まず）。

WonderFLY ANA Crowdfunding

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAマイレージクラブ会員限定

ANAのマイルをピーチポイントに交換！



ANAのマイルを、500マイルからピーチポイント交換用のクーポン（eギフトカード）に交換していただけます。ピーチポイントはPeachの航空券やお預け手荷物、座席指定などのオプション料金、またそれらに付随する税金や手数料のお支払いにご利用いただけるポイントです。貯まったマイルをピーチポイントに交換して、旅の選択肢を広げてみませんか？

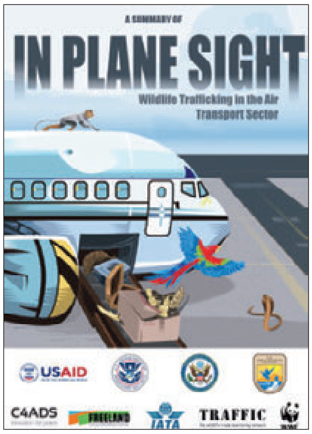
▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

目次に戻る

INFO 15

ニュース

航空機を利用した野生生物の違法取引に加担しないために



ANAグループは今年3月、5年間連続で「違法な野生生物の輸送撲滅に向けたセミナー」をオンラインで開催、国内・海外空港の社員や多くの航空関係者が参加しました。本セミナーは2018年にTRAFFIC※1と協働でROUTES※2のプログラムをもとに日本の航空会社として初めて開催、翌年からは成田国際空港株式会社と共催し社外への啓発活動を拡げています。今後も継続開催し生物多様性の保全、SDGsに貢献してまいります。

※1 野生生物の取引を調査・モニタリングするNGO。
※2「Reducing Opportunities for Unlawful Transport of Endangered Species」の略。
野生生物の違法取引を阻止するため、政府機関、輸送セクターである企業と執行機関が連携して取り組むことを目指したパートナーシップ。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ROUTES

ANAグループにおける生物多様性保全

INFO 16

お客様のお声にこだわっています

持続可能な航空燃料(SAF)を導入していきます。SAFは、原材料(バイオマスや廃食油など)収集から燃料として消費するまでのCO_2総排出量を通常のジェット燃料と比べて約80%削減することができます。

ANAグループでは、気候変動への対応や限られた資源の有効活用、生物多様性の保全等の地球環境保全への取り組みを重要な経営課題と位置付け、グループのあらゆる企業活動を通じて、環境リーディング・エアライングループを目指しています。その中で、2050年までに「航空機の運航で発生するCO_2排出量(総量)実質ゼロ」達成に向けて、持続可能な航空燃料(SAF)の活用を推進しています。

【お客様の声】
航空会社として、地球環境にやさしい取り組みを推進してください。

ANAグループは、地球にもやさしい空の旅を実現していくために、不断の努力を重ねてまいります。

ANA Future promise

ご意見・ご要望デスク
☎ 0120-029-787
携帯電話をご利用の場合
☎ 0570-029-787(全国一律料金)

国際電話をご利用の場合など
☎ 03-6735-7922(有料)
受付時間 9:00～17:00(年中無休)

ANAのサービスについてのご意見・ご要望をお寄せください。
※機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。客室乗務員にお声をおかけください。

ご意見・ご要望

国内線機内販売はオンラインへ!
ANA STORE@SKY ご利用ガイド

※国内線機内・ANAラウンジ、一部国際線ANAラウンジ（羽田・成田・関西・ホノルル）からアクセス!
※羽田空港第3ターミナル サテライトエリア（114番ゲート付近）のANAラウンジでは、ANA STORE@SKYはご利用いただけません。

機内販売『ANA STORE@SKY』3つのメリット

お届けは日本国内のみとさせていただきます。
別途送料がかかります。

- MERIT 1　マイルが使える! 貯まる!
- MERIT 2　ANAカード決済で10%OFF!
- MERIT 3　降機後2日間*お買い物が可能

＊機内で設定を行った場合。降機2日後の23：59まで。

機内でのアクセス方法

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物が楽しめます。
事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです。

※ 搭乗前にANAアプリをダウンロード済みの場合、離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。

ANA WiFi Service

機内Wi-Fiにアクセスするために…

1. 「機内モード」をON
2. 「Wi-Fi」をON
3. ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択
4. ANAアプリを立ち上げ、サイドメニューを開く

Android　iOS

Androidの場合は左上の☰をタップ
iOSの場合は右下の…をタップ

5. 「国内線 機内WiFi」をタップ

6. 接続ボタンをタップ

7. ポータルサイト「ANA STORE@SKY」をタップ

ブラウザからご利用の場合

「Wi-Fi（無線LAN）」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

※ 表示されない場合には、URL欄にwww.ana-inflight-wifi.comを入力するか、右記二次元コードを読み込み、アクセスしてください。
二次元コードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないと当該ページへはアクセスできません。

降機後2日間、地上でのお買い物を可能にするには…

(!) サイトTOPページ上部にあるボタンから設定が必要です。

2+ DAYS 降機後のご利用設定はこちらから ＞

※ メール配信の承諾を得た、国内線、国際線で日本到着便にご搭乗のANAマイレージクラブ会員の皆さまには、降機後に地上でのご利用案内メールが別途配信されます。なお、運航状況によりメールの配信ができない場合もございます。

◀最新情報はこちら

Check!

販売商品の一部は『ANA SKY SHOPデジタルブック』でご紹介中!

ANAアプリの事前ダウンロードが便利です!

※ 機内でつながらなかった場合や、DHC8-Q400など一部の機内Wi-Fiインターネットサービスをご利用いただけない機材にご搭乗の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。
※ 掲載商品の在庫数には限りがございますので、売り切れの際はご容赦ください。また、販売・お届け時期については記載のものから変更になる場合がございます。
※ 国際線機内販売とは商品ラインアップが異なります。

お問い合わせ先（A-styleお客様サポートデスク）：0120-257-150
受付時間：月〜金 9:00〜18:00　土・日・祝・12/30〜12/31 9:00〜17:00（年始1/1〜1/3 休）　※ 左記営業時間は日本時間となります。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性があります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。
※ 画像はすべてイメージです。

国際線機内販売は **パーソナルモニター**から!

機内販売ご利用ガイド&商品ラインアップ

International Route In-Flight Shopping User Guide & Product Lineup

空の上の免税店! 国際線『ANA SKY SHOP』3つのメリット

A duty-free shop in the sky! Three merits of ANA SKY SHOP for international routes

MERIT 1
免税価格で買える
Shopping at duty-free prices

MERIT 2
ANAカード決済で
10%OFF!
10% off with ANA Card payment

MERIT 3
豊富な品ぞろえ
Wide selection of items

商品の詳細については、パーソナルモニターまたはANAアプリ内のデジタルブックをご覧ください。

Product details can be viewed on the personal monitor and the digital book available on the ANA app.

購入方法 How to Buy

購入は パーソナルモニター から!

Purchases can be made from your personal monitor!

1 パーソナルモニターで「スカイショップ」または「ショッピング」をお選びください。

Please select "SKY SHOP" or "Shopping" on your personal monitor.

2 パーソナルモニターのタッチパネルから、ご希望の商品をお選びいただき、決まりましたらご注文にお進みください。

Use the personal monitor touch panel to select your desired product(s). Once you are done, proceed to the order process.

3 商品はCA(客室乗務員)がお座席までお持ちいたします*1。商品の代金をお支払いいただき*2、商品をお受け取りください。

A cabin attendant will bring the product(s) to your seat*1. Please pay for the product(s)*2 and collect them.

※ A320機、A380機、その他システム不具合時は、パーソナルモニターからのご注文ができません。ご注文の際はCA(客室乗務員)にお声がけください。

※ Orders cannot be placed from personal monitors on the A320/A380 aircraft and during system malfunction. Please ask a cabin attendant to place an order.

※ 画像はイメージです。 ※ Example only.

*1 お食事サービス中のご注文は、サービス終了後にお持ちいたします。

*1 Product(s) ordered during the meal service will be brought to you after the service.

*2 お支払いは、クレジットカード、ANAギフトカード/ANA旅行券、ANAご利用券/ANA「ダイヤモンドサービス」機内・空港お買い物クーポンのみご利用いただけます。現金、デビットカード、プリペイドカード、ANA発行のデジタルクーポン、キャッシュレス/バーコード決済でのお支払いはできません。(ANAマイレージクラブ Financial Pass Visaデビットカード、ANAマイレージクラブ/Sony Bank WALLET、ANAプリペイドカード含む)

*2 Only the following payment forms are accepted: credit cards, ANA gift cards/ANA travel vouchers, and ANA value vouchers/ANA Diamond Service In-flight/Airport shopping coupons. Payment cannot be made by cash, debit card, prepaid card, digital coupons issued by ANA, or cashless/barcode systems (including the ANA Mileage Club Financial Pass Visa Debit Card, ANA Mileage Club / Sony Bank WALLET, and ANA Prepaid Card).

Father's Day 6/18 (SUN)

Mother's Day 5/14 (SUN)

＼ 大切な方へ心を込めて ／

感謝を伝える“とっておき”ギフト

For someone important to you

A special gift from the heart to show your gratitude

記念日や大切な日に、「ありがとう」の気持ちを込めて贈りたい
上質な商品がANA SKY SHOPにはいっぱい。
中でも、お出かけが楽しい季節に便利なアイテムを厳選しました。

HELEN KAMINSKI

上品で長く使える定番のラフィアハット。

ラフィアハットの代名詞的ブランド。美しいフォルムと通気性の良さ、折りたたんで携帯できる機能性も魅力。

ヘレンカミンスキー プロヴァンス 10 ナチュラル

HELEN KAMINSKI
PROVENCE 10 NATURAL
HELEN KAMINSKI 普罗旺斯10 自然色

¥25,900

持ち運びにも便利な
上質ヘアブラシ。

ヘアブラシ界の“ロールス・ロイス”の
異名を持つ一本。使い心地も格別。

メイソンピアソン
ポケットブリッスル

MASON PEARSON
POCKET BRISTLE
梅森·皮尔森 猪鬃毛口袋梳

¥14,900

MASON PEARSON London, England

長く愛用できる
シンプルなデザイン。

天候関係なく使える折り畳み傘は、
オンオフ問わず一本あると便利。

アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘

AQUASCUTUM ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE FOLDING UMBRELLA
雅格狮丹 ANA原创晴雨兼用折叠伞

¥10,000

Aquascutum LONDON

快適にゴルフを楽しむ
マストハブな一品。

視認性が向上し音声での操作も
可能。ゴルフがより楽しくなります。

テクタイト ショットナビ
Voice Laser Red Leo

TECHTUIT
SHOT NAVI　Voice Laser Red Leo
TECHTUIT
射航 NAVI Voice Laser Red Leo

¥32,700

Shot Navi®

HEART OPTICAL CORPORATION

気軽に使えるのが魅力の
クリアサングラス。

眼鏡感覚でかけられるサングラス。
コーディネイトのアクセントにも。

ハートオプティカル コーポレーション
ANAオリジナル クリアサングラス

HEART OPTICAL CORPORATION
ANA ORIGINAL CLEAR SUNGLASSES
HEART OPTICAL CORPORATION
ANA原创 透明太阳镜

¥3,600

2023年5月
国際線 商品ラインアップ

May 2023 International Route Product Lineup

※ 国内線 機内販売の『ANA STORE@SKY』の商品ラインアップとは異なります。
※ The product lineup is different from that of ANA STORE@SKY in-flight shopping for domestic routes.

価格横のマーク ◆★ について About the ◆★symbols next to the price

◆課税済みのため、免税品としての申告対象外です。日本入国の際は課税済み商品とお申し出ください。

This product has already been taxed, so it is not subject to declaration as a duty-free item. Upon entering Japan, please treat it as a previously taxed product.

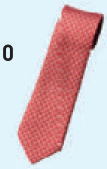
★100mLを超えるため、乗り継ぎがある場合、乗り継ぎ便の機内へ持ち込むことはできません。

This product exceeds 100 ml, so it cannot be carried on board a connecting flight if making a transfer.

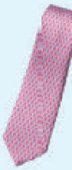
No. SL000
ANA
オリジナル ストール
ANA ORIGINAL STOLE
¥00,000◆★

ネクタイ Neckties

No.SL508
フェラガモ
ネクタイ
FERRAGAMO
NECKTIE
¥23,000



No.SL502
ブルガリ
ネクタイ
BVLGARI
NECKTIE
¥24,700



No.SL501
ブルガリ
ダブル タイ
BVLGARI
DOUBLE TIE
¥28,500

ショール & ストール Shawls & Stoles

No.SL506
フェラガモ
ショール
FERRAGAMO
SHAWL
¥28,000

No.SL507
フェラガモ
ストール
FERRAGAMO
STOLE
¥38,000

No.SL001
ブルガリ
ストール
BVLGARI
STOLE
¥42,800

No.SL504
エトロ
デリー ショール
ETRO
DHELY SHAWL
¥36,000

No.SL503
エトロ
カルカッタ ショール
ETRO
CALCUTTA SHAWL
¥27,000

No.SL505
フラトリエ
尾州織 モダールリネン
ストール
FOULATELIER BISHU
MODAL LINEN STOLE
¥18,500◆

バッグ & 革小物 Bags & Leather accessories

No.SL002
フェラガモ
レディースウォレット ピンク
FERRAGAMO
LADIES' WALLET PINK
¥42,000

No.SL820
レスポートサック×ひとりっぷ
ANA スペシャル ライアン
トラベル トート
LESPORTSAC×hi-trip
ANA SPECIAL RYAN
TRAVEL TOTE
¥21,000

No.SL821
ロンシャン
ル プリアージュ®キュイール
LONGCHAMP
LE PLIAGE® CUIR
¥29,000

No.SL808
アロン
リボンバッグ
（ホワイトレザー&
グレーメッシュ）
ARRON RIBBON BAG
（WHITE LEATHER &
GRAY MESH）
¥21,000

No.SL827
ポーター
パスポート ケース
PORTER PASSPORT CASE
¥15,000◆

No.SL809
アッソブ
トラベルポーチ
AS2OV
TRAVEL POUCH
¥8,000◆

No.SL832
トゥミ
アルファ エクスパンダブル・
カジュアル・デイ・トート
TUMI
ALPHA EXPANDABLE
CASUAL DAY TOTE
¥32,000

No.SL818
ハンティング・ワールド
メンズ リバーシブルベルト
HUNTING WORLD
MEN'S REVERSIBLE BELT
¥14,000

時計 Watches

No.SL101
シチズン
エコ・ドライブ
クリスタルラウンドウオッチ
ピンクゴールド
CITIZEN
ECO-DRIVE
CRYSTALS ROUND
WATCH
PINK GOLD COLOR
¥25,000◆

時計　Watches

No.SL102
セイコー 5スポーツ
ANAオリジナル
自動巻きウオッチ
SEIKO 5 SPORTS
ANA ORIGINAL
MECHANICAL WATCH
¥32,000◆

No.SL005
タグ・ホイヤー
フォーミュラ1 クォーツ
クロノグラフ 43mm
TAG Heuer
FORMULA 1 Quartz
Chronograph 43mm
¥139,000◆

アクセサリー　Accessories

No.SL202
ミキモト
パール ペンダント
（ローズモチーフ）
MIKIMOTO
PEARL PENDANT
（ROSE MOTIF）
¥29,000◆

No.SL004
ミワ
K18イエローゴールド
ルビー&ダイヤモンド
ペンダント
MIWA K18
YELLOW GOLD
RUBY & DIAMOND
PENDANT
¥57,000◆

No.SL203
オッコ真珠
黒蝶真珠 一粒ダイヤモンド
ペンダント
OKKO PEARL
BLACK PEARL
DIAMOND PENDANT
¥39,000◆

No.SL201
アレクサンドル ドゥ パリ
ヴァンドームクリップ &
カメリアピン セット
ALEXANDRE DE PARIS
VENDOME CLIP &
CAMELIA PIN SET
¥22,500◆

化粧品　Cosmetics

No.SL420
SHISEIDO
ホワイトルーセント
イルミネーティング
マイクロS セラム
SHISEIDO WHITE LUCENT
ILLUMINATING
MICRO-SPOT SERUM
¥11,500◆

No.SL421
SHISEIDO
アルティミューン™
パワライジング
コンセントレート Ⅲ
SHISEIDO ULTIMUNE
POWER INFUSING
CONCENTRATE Ⅲ
¥17,600◆

No.SL406
クレ・ド・ポー ボーテ
ヴォワールコレクチュール n
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
CORRECTING CREAM VEIL
¥6,500◆

No.SL407
クレ・ド・ポー ボーテ
ル・セラム
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
THE SERUM
¥16,000◆

No.SL423
ザ・ギンザ
ジャーニーキットⅡ
THE GINZA
JOURNEY KIT Ⅱ
¥11,000◆

No.SL408
コスメデコルテ
イドラクラリティ
薬用 トリートメント
エッセンス ウォーター
【医薬部外品】
DECORTÉ
HYDRA CLARITY
TREATMENT
ESSENCE WATER
¥5,000◆★

No.SL409
コスメデコルテ
リポソーム
アドバンスト
リペアセラム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR SERUM TIME
RELEASED
MULTILAMELLAR
LIPOSOMES
¥18,000◆

No.SL403
バイオエフェクト
セラム
BIOEFFECT
EGF SERUM
¥15,000

No.SL419
SENSAI
センサイ AS
マイクロ ムース
トリートメント s
SENSAI
SENSAI AS
MICRO MOUSSE
TREATMENT
¥18,000◆

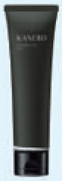
No.SL402
アンプリチュード
フェイス プロテクター
Amplitude
FACE PROTECTOR
¥4,200◆

No.SL418
アールエムケー
Wトリートメントオイル
RMK
W TREATMENT OIL
¥4,000◆

No.SL404
ドクターシーラボ®
VC100エッセンス
ローションEX
285mL
（ポンプタイプ）
DR.CI：LABO
VC100 ESSENCE
LOTION EX 285ml
¥7,000◆★

No.SL424
スリー
バランシング クレンジング
オイル N
THREE
BALANCING CLEANSING
OIL N
¥4,000◆★

No.SL413
カネボウ
スクラビング
マッド ウォッシュ
KANEBO
SCRUBBING
MUD WASH
¥2,500◆★



No.SL417
ポール & ジョー
モイスチュアライジング
ファンデーション
プライマー デュオ
PAUL & JOE
MOISTURIZING FOUNDATION
PRIMER DUO
¥5,900

No.SL412
ジルスチュアート
イルミネイティング セラム
プライマー セット
JILL STUART
ILLUMINATING SERUM PRIMER SET
¥5,400◆

No.SL422
スック
ザ リクイド ファンデーション
115
SUQQU
THE LIQUID
FOUNDATION 115
¥10,000◆

No.SL405
クラランス
リップコンフォートオイル
トリオ
CLARINS
LIP COMFORT OIL TRIO
¥7,200

No.SL410
エリザベス アーデン
エイトアワー
リッププロテクタント
スティック トリオ
ELIZABETH ARDEN
EIGHT HOUR CREAM®
LIP PROTECTANT
STICK SPF 15 TRIO
¥3,900

No.SL411
ジルスチュアート
ルージュ リップブロッサム
トリオ
JILL STUART
ROUGE LIP BLOSSOM TRIO
¥6,800◆

No.SL416
ルナソル
スキンモデリングアイズ 01
LUNASOL
SKIN MODELING EYES 01
¥4,500◆

No.SL401
アディクション
ザ アイシャドウ アディクション
クォード パレット Ⅱ
ADDICTION
THE EYESHADOW ADDICTION
QUAD PALETTE Ⅱ
¥7,200◆

No.SL415
ロクシタン
シア ハンドクリーム トリオ
L'OCCITANE
SHEA BUTTER HAND CREAM TRIO
¥7,300

No.SL414
ロクシタン
イモーテル オーバーナイト
リセットセラム
L'OCCITANE
IMMORTELLE
OVERNIGHT
RESET OIL-IN-SERUM
¥9,900

No.SL301
ディプティック
オーローズ セット
DIPTYQUE PARIS
EAU ROSE SET
¥18,200

雑貨　Miscellaneous

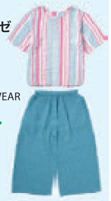
No.SL003
モンブラン
スターウォーカー メタル
ボールペン
MONTBLANC
STARWALKER
PLATINUM-COATED
BALLPOINT PEN
¥56,800

No.SL817
ヘレンカミンスキー
プロヴァンス 10 ナチュラル
HELEN KAMINSKI
PROVENCE 10 NATURAL
¥25,900

No.SL816
ハートオプティカル
コーポレーション
ANAオリジナル
クリアサングラス
HEART OPTICAL CORPORATION
ANA ORIGINAL CLEAR SUNGLASSES
¥3,600◆

No.SL811
ディアモロッコ
ANAオリジナル バブーシュ
（ローズウォーター）
DEAR MOROCCO
ANA ORIGINAL
BABOUCHE
（ROSE WATER）
¥5,800◆

No.SL833
内野
さわやかガーゼ
ルームウェア
（ピンク）
UCHINO
REFRESHING
GAUZE ROOM WEAR
（PINK）
¥6,500◆



雑貨　Miscellaneous

No.SL807
アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘
AQUASCUTUM
ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE
FOLDING UMBRELLA
¥10,000◆

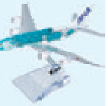
No.SL803
ANA
フライトベア in HAWAII
ANA FLIGHT BEAR IN HAWAII
¥3,500◆

No.SL813
フェイラー
ANAオリジナル タオルセット
"Tokyo in the sky"
FEILER ANA ORIGINAL TOWEL SET
"Tokyo in the sky"
¥4,200

No.SL812
ファミリア
ANAオリジナルアート
トートバッグ
FAMILIAR
ANA ORIGINAL ART
TOTE BAG
¥4,500◆

No.SL801
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（1号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 1）
¥4,500◆

No.SL802
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（2号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 2）
¥4,500◆



No.SL825
パナソニック
コンパクト脱臭機
PANASONIC
COMPACT DEODORIZER
¥9,500◆

No.SL823
マジクール
ドリンクミストSS
MAGICOOL
DRINK MIST SS
¥3,000◆

No.SL822
マジクール
マジクール ネッククーラー＋
マイファンモバイル
MAGICOOL
MAGICOOL NECK COOLER +
PERSONAL MOBILE FAN
¥3,000◆

No.SL830
テクタイト
ショットナビ
Voice Laser Red Leo
TECHTUIT SHOT NAVI
Voice Laser Red Leo
¥32,700◆

No.SL831
ソースネクスト
ポケトークS グローバル通信
（2年付き）ホワイト
SOURCENEXT
POCKETALK S
WHITE WITH 2-YEAR
GLOBAL
COMMUNICATION
¥29,800◆

No.SL815
白鳳堂 桜～SAKURA～
化粧筆3本セット
HAKUHODO SAKURA
MAKE UP BRUSH SET
¥9,500◆

No.SL824
メイソンピアソン
ポケットブリッスル
MASON PEARSON
POCKET BRISTLE
¥14,900◆

No.SL834
ヤーマン
メディリフト
YA-MAN
Medi Lift
¥25,000◆

No.SL828
リファ
リファビューテック
ストレートアイロン
ReFa
ReFa BEAUTECH
STRAIGHT IRON
¥20,000◆

食品　Foods

No.SL819
レッカリー・フース
キャラメルト®
LÄCKERLI HUUS
CREAM CARAMEL
¥3,000◆

No.SL810
ボワシエ
フルーツ リゴレット
BOISSIER
FRUITS RIGOLETTE
¥3,200

No.SL814
ジュゼッペ ジュスティ
バルサミコクリーム
ギフトセット
GIUSEPPE GIUSTI
BALSAMIC CREAM
GIFT SET
¥3,800◆★

酒　Liquor

No.SL601
バランタイン 17年
BALLANTINE'S
17 YEARS OLD
¥8,800★

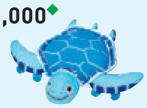
No.SL602
チョーヤ
The CHOYA
AGED 3 YEARS
EXTRA FRUIT
SPECIAL EDITION
CHOYA
The CHOYA AGED
3 YEARS EXTRA FRUIT
SPECIAL EDITION
¥3,000◆★

No.SL829
佐多宗二商店
本格焼酎『刀』
（ANAオリジナル
パッケージ）
SATA SOUJI-SHOUTEN
HONKAKU SHOCHU
"KATANA"
（ANA ORIGINAL
PACKAGE）
¥5,500◆★

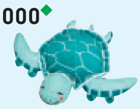
A380機 販売商品　Sold on A380

No.916
ANA
AIRBUS A380 FLYING
HONUモデル（3号機）
ANA
AIRBUS A380 FLYING HONU MODEL
（UNIT 3）
¥4,500◆

No.H804
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラニ）
ANA
HONU SOFT TOY
（LANI）
¥3,000◆



No.H805
ANA
HONU ぬいぐるみ
（カイ）
ANA
HONU SOFT TOY
（KAI）
¥3,000◆



No.H806
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラー）
ANA
HONU SOFT TOY
（LA）
¥3,000◆

※20歳未満の方の飲酒および20歳未満の方への酒類の販売は法律で禁止されております。

※The consumption of alcohol by persons under 20 years of age and the sale of alcoholic beverages to persons under 20 years of age are prohibited by law.

たばこ TOBACCO

たばこの販売を免税価格にて行っております。
商品詳細に関しましては、パーソナルモニターからご確認ください。

※A320機の一部の機材では、パーソナルモニターに商品掲載がございません。ご注文の際は、CA（客室乗務員）にお声がけください。

20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されております。20歳未満の方のたばこの購入は、お断りしております。
年齢確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

Cigarettes are also available. Please check the product information on your personal monitor.
※ The items are not shown on the personal monitor of some A320 aircraft. Please ask a cabin attendant to place an order.

詳細はここを CHECK！

事前に予約＆機内で受け取り！
便利なプリオーダーサービス
The convenient Pre-Order Service has many merits!

プリオーダーサービスって？ What is Pre-Order Service?

航空券をご予約・ご購入後、機内販売商品を事前に予約注文できる便利なサービスです。ご搭乗3日前までご予約[*1]が可能です。

The Pre-Order Service is a convenient service. After reserving and purchasing your flight ticket, go online to check out and order items in the in-flight magazine before your flight. Items may be pre-ordered up to 3 days before the date of departure.[*1]

＊1 ご搭乗の前月22日～3日前（日本時間午後11時59分お申し込み完了分まで）。
＊1 From the 22nd of the previous month to 3 days before the date of departure (for orders placed by 11:59 p.m. JST).

MERIT 1

『ANA SKY SHOP』には掲載していない商品が満載！

It has many items not listed in ANA SKY SHOP!

MERIT 2

欲しい商品や人気商品をお取り置きできるので安心

You can have your desired item or a popular item set aside.

ご利用方法 How to order

1 ANAアプリまたはANA WEBサイトより予約情報を入力し、予約確認画面を開く。（ANAアプリの場合は、さらに「予約詳細」をタップ）

Enter your booking information on the ANA app or the ANA website, and open the booking confirmation screen (for the ANA app, then tap "Reservation details").

2 ①サービスタブをタップ ②「機内免税品プリオーダーサービス」メニューをタップ。

① Tap the Service tab.
② Tap the "In-flight Duty Free Pre-order Service" menu.

※ 画像はイメージです。
※ Example only.

3 画面に従って商品の予約を進める。

Pre-order an item by following the instructions on the screen.

4 申し込み完了後、登録したメールアドレス宛に「受付完了」メールが届き、その後「お取り置き結果のご案内」メールにてお取り置き可否のお知らせ[*2]が届く。

After placing your order, an "Order Received" e-mail will be sent to your registered e-mail address, followed by "Your Order Status" e-mail to notify whether the item can be set aside.[*2]

＊2 在庫状況によりお取り置きできない場合がございます。
＊2 Please note that we may be unable to set aside an item depending on stock availability.

5 ご搭乗後、CA（客室乗務員）にプリオーダーサービスにてご予約の旨を伝える。4のプリオーダー番号が記載された「お取り置き結果のご案内」メールを見せ、お支払い後に商品を受け取る。

After boarding, inform a cabin attendant that you have placed an order through the Pre-Order Service. Show "Your Order Status" e-mail with the pre-order number from 4 Pay and then receive your item.

操作方法に関するお問い合わせは、ANA国際線予約・案内センターまで
［受付時間］午前8時～午後7時、午後10時～翌午前8時／年中無休
0570-029-333（全国一律料金） **03-6741-6685**（有料電話）

Operation inquiries: ANA International Flight Reservation and Information Center [Hours] 8:00 a.m. - 7:00 p.m., 10:00 p.m. - 8:00 a.m. (following day) / 365 days/year **+81-3-6741-6685** (pay call)

ご搭乗に際してのお願い

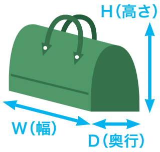
航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。 保安検査を受けずに保安検査場より先に進んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

機内安全のため、持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします

機内持ち込み手荷物について
(お1人様1個まで)

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品(ハンドバッグ、カメラ、傘など)のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物(キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など)はお預けください。



※3辺の合計には付属品(ハンドル・車輪など)を含みます。

お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H(高さ)	W(幅)	D(奥行)	重量
ANA(下記を除く) エア・ドゥ、ソラシド エア(SNA)、スターフライヤー	115cm 以内	55cm	40cm	25cm	10kg まで
ANA(機種Q4A) IBEXエアラインズ、 オリエンタルエアブリッジ	100cm 以内	45cm	35cm	20cm	10kg まで

機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席(スクリーン前・隔壁前)は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器(ギターなど)は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器(90㎝以内)、コントラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください(ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります)。

● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

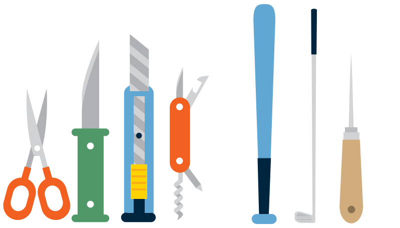
● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター(ターボライター、ジェットライター、ブルーフレームライター等)、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。ライターの置き忘れにご注意ください。

機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターでお預けいただくか、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力をお願いいたします。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

● 刃物類の機内への持ち込みは航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



ナイフ/ハサミ類　先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省:航空機搭乗前の保安検査を受けるにあたっての注意事項について

詳細

【国際線】TOPICS

機内持ち込み手荷物の制限

❶1容器あたり100mℓを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

❷1容器あたり100mℓ以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能なジッパー付保存袋1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mℓを超えるものは、中身の液体の量が100mℓ以下でも持ち込みは不可となります。

❸保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記❶❷のルールが適用となり100mℓ以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。

ライターの制限(海外空港発便)

中国(香港を除く)、インド、フィリピン、ミャンマーを出発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

- ▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器(POC)を使用されるお客様(医師の搭乗許可・診断書が必要です)
- ▶ その他の医療機器を使用されるお客様
- ▶ ストレッチャー(簡易ベッド)を使用されるお客様
- ▶ 保育器を使用されるお客様
- ▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
- ▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL 0120-029-377
0570-029-377(全国一律料金)
☎03-6741-8900
※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。
FAX 0120-029-366 (年中無休 9:00～17:00)

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。 詳細

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

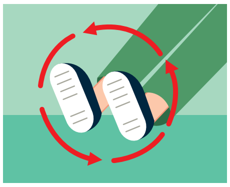
深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防
To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism (So-called Economy-class Syndrome)
Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar (el denominado Síndrome de la Clase Económica)

長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

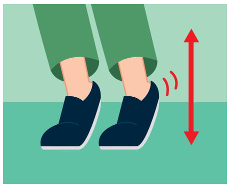
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.

1 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。
Bend and flex your feet.
Doble y flexione sus pies.



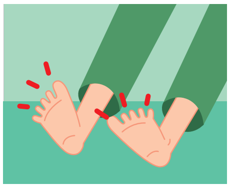
2 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。
Move your feet in a slow circular motion.
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.

3 ふくらはぎ全体をこぶしでトントンと軽く叩く。
Use your fist to gently tap your calves.
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



4 足を上下につま先立ちする。
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.

5 足の指でじゃんけんのグーをつくる。
Curl your toes.
Arquee sus dedos.



6 足の指でじゃんけんのパーをつくる。
Point your toes.
Extienda sus dedos.

幼児連れのお客様へ　For Passengers with Small Children

座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようお気をつけください。

Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.

ひじ掛け
Armrest

収納式テーブル
Table

座席ベルトの金具
Seatbelt Buckle

化粧室の扉・ゴミ箱のふた
Lavatory Door Trash Box Lid

その他のお願い　Other requests

無断で他のお客様や社員を撮影・録音する行為は、周囲のお客様のご迷惑や安全・業務の妨げとなる場合がありますのでご遠慮ください。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing, shooting or recording other passengers and staff/crew without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers or may interfere with safety/duties.

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

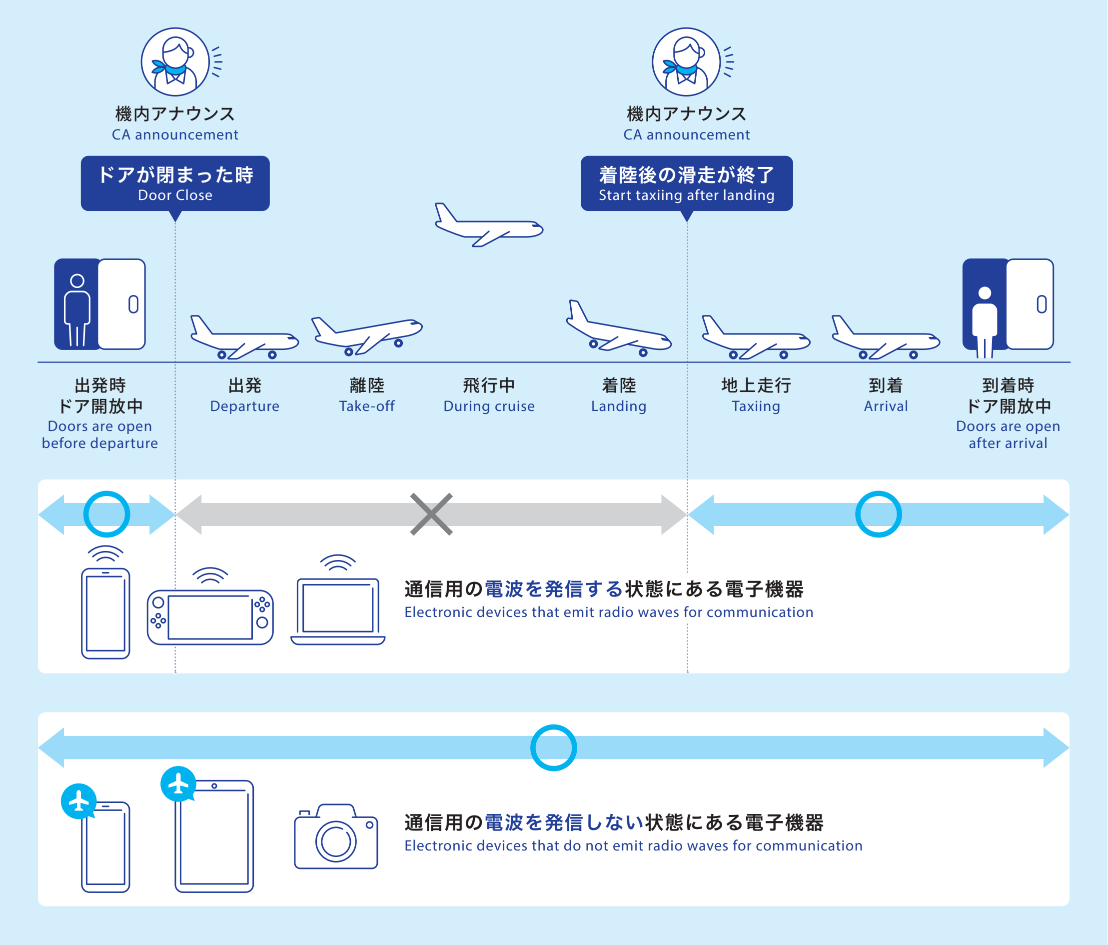
Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

機内での電子機器の使用制限について
Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows.
From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。(出力100ミリワット以下のものを除く)機内モード等の電波を発信しない状態（設定)にするか、電源をお切りください。

(注)客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話(スマートフォン含む)、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

(注)機器同士のBluetooth接続（ワイヤレスヘッドホン、医療機器等)やWi-Fi接続（電子ゲーム機等)は常時ご使用になれます。

Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.) Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft,Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.

作動時に通信用の電波を発信しない状態*にある
電子機器については、
すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、
医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

＊通信用の電波を発信しない状態（設定）とは、電源をON（入）にしていても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF（切）になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様 に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいらっしゃる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内（VTR上映／客室乗務員のデモンストレーション）にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話（スマートフォン含む）、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。

Electronic devices that do not emit radio waves for communication* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Per-sonal computers, Medical equipments,DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

*Means the sending/receiving of phones/mails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to “flight”, “self”, “radio wave off”, “offline” or “personal” modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic deviceis listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may beasked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfortor inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.

機内の安全を阻害する行為について　Unruly Behaviors on Board　Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること（喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む）
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト（レッグレスト）を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the “Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3”. For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vaper.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el “Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón”. En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

オーディオ番組

各40分プログラム(ラジオ放送を除く)

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

その日の出来事を素早く伝えるニュースなど、
生活に密着した、さまざまな情報をお届けします。

※下記の各一部機材でご利用いただけます。
B737-800、B777-200、B777-300

8 CH 演歌・歌謡～心のふるさと～

JAPANESE MUSIC

追憶
沢田研二
(渡辺音楽出版)

女の子なんだもん
麻丘めぐみ
(ビクターエンタテインメント)

どうぞこのまま
丸山圭子
(キングレコード)

雨の慕情
八代亜紀
(テイチクエンタテインメント)

おふくろさん
森 進一
(渡辺音楽出版)

愛染かつらをもう一度
島津亜矢
(テイチクエンタテインメント)

おまえとふたり
五木ひろし
(徳間ジャパンコミュニケーションズ)

夫婦みち
オーロラ輝子(河合美智子)
(日本コロムビア)

祝い酒
坂本冬美
(ユニバーサル ミュージック)

夫婦春秋
村田英雄
(日本コロムビア)

パーソナリティ：小林奈々絵(フリーアナウンサー)
1983年石川県出身。「走れ！歌謡曲」など演歌・歌謡曲の音楽番組のパーソナリティを数多く務めている。

9 CH Music Travel-70's & 80's

JAPANESE MUSIC　POP/ROCK and more

あいにきてI・NEED・YOU!
GO-BANG'S
(ポニーキャニオン)

今夜だけDance・Dance・Dance
中原めいこ
(ユニバーサル ミュージック)

走る歌特集

Runner
爆風スランプ(ソニー・ミュージックレーベルズ)

バイシクル・レース／Bicycle Race
クイーン／Queen(ユニバーサル ミュージック)

岬めぐり
山本コウタローとウィークエンド
(ソニー・ミュージックレーベルズ)

星屑のステージ
チェッカーズ(ポニーキャニオン)

Say Yes !
菊池桃子(バップ)

オールウェイズ・オン・マイ・マインド／Always On My Mind
ペット・ショップ・ボーイズ／Pet Shop Boys
(ワーナーミュージック・ジャパン)

パーソナリティ：寺脇康文(俳優)
1962年生まれ、大阪府出身。
代表作はドラマ「相棒」シリーズなど。

10 CH 全日空寄席

JAPANESE TALK SHOW

落語「ちりとてちん」
笑福亭鉄瓶
(2022年7月20日 東京・お江戸上野広小路亭にて収録)

笑福亭鉄瓶

落語「堀の内」
柳家一琴
(2023年2月12日 東京・らくごカフェにて収録)

柳家一琴

※本番組内では、一部不適切な表現を含む場合がありますが、作品のオリジナリティーを尊重するため、削除・修正を行わずに放送することがございます。あらかじめご了承ください。

ご案内：内海英華、神田 紅
上方で現在唯一の女道楽・内海英華(写真左)と東京の女流講談師・神田 紅(同右)。ともに芸歴40年を超える。

11 CH 旅するクラシック

CLASSICAL MUSIC

〈新緑のかがやき〉

**ハイドン：オラトリオ《天地創造》第1部より
アリア「いまや野の新緑が」**
**Haydn: Die Schöpfung, Hob.XXI:2, Part 1
Arie "Nun beut die Flur das frische Grün"**
シルヴィア・マクネアー(ソプラノ)
イングリッシュ・バロック・ソロイスツ
ジョン・エリオット・ガーディナー(指揮)

**メンデルスゾーン：交響曲第4番 イ長調 作品90《イタリア》
第1楽章**
**Mendelssohn: Symphony No.4 in A Major, op.90,"Italian"
1. Allegro vivace**
ロイヤル・コンセルトヘボウ管弦楽団
ベルナルト・ハイティンク(指揮)

**ベートーヴェン：ピアノ・ソナタ 第15番 ニ長調 作品28《田園》
第4楽章**
**Beethoven: Piano Sonata No.15 in D Major, op.28, "Pastoral"
4. Rondo. Allegro ma non troppo**
ヴィルヘルム・ケンプ(ピアノ)

グノー：おいで、芝生は緑
Gounod: Viens! Les gazons sont verts!
エリー・アメリング(ソプラノ)、ルドルフ・ヤンセン(ピアノ)

**ヴォーン・ウィリアムズ：交響曲第3番《田園交響曲》
第3楽章**
**Vaughan Williams: Symphony No.3, "Pastoral Symphony"
3. Moderato pesante**
ロンドン・フィルハーモニー管弦楽団
ロジャー・ノリントン(指揮)

聴き比べコーナー

**ブラームス：交響曲第2番 ニ長調
作品73 ― 第1楽章**
**Brahms: Symphony No.2 in D Major,
op.73 ― 1. Allegro non troppo**
●ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団
クラウディオ・アバド(指揮)
●ミネアポリス交響楽団 / アンタル・ドラティ(指揮)

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

**R.シュトラウス：《4つの最後の歌》
第3曲 眠りにつこうとして(抜粋)**
**R.Strauss: Vier letzte Lieder
No.3 Beim Schlafengehen <excerpt>**
ジェシー・ノーマン(ソプラノ)他

監修：飯尾洋一　〈全曲　ユニバーサル ミュージック〉

※楽曲の特性上、ボリュームレベルの高低に幅がございます。あらかじめご了承ください。
※一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、ご了承ください。

パーソナリティ：松尾依里佳(ヴァイオリニスト)
4歳よりヴァイオリンを始め、故・工藤千博などへ師事。作編曲もこなす。京大卒でタレントとしても活躍中。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。
※5～7chのオーディオサービスを停止しています。8～11chで番組をお楽しみください。※8～11chは、シートモニターでもお楽しみいただけます。
※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック（1口タイプ）にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

→目次に戻る

前方スクリーン番組

3 CH 12 CH

音声は3チャンネルでお楽しみください。（一部の機材では"12"チャンネルになります。）
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

奇数便 上映番組

Odd-numbered flights Screened program

BLUE SKY NEWS　#15

ANA公式YouTubeチャンネル「BLUE SKY NEWS」。今回は「CAお仕事密着シリーズ、国際線の機内食準備編」、「ANAオリジナル、機内・ラウンジ食商品アレンジレシピ」をご紹介します。

This time on BLUE SKY NEWS, ANA's official YouTube channel: "How Cabin Crew Prepare Inflight Meals", "Recipes with ANA Original Lounge & Inflight Meal Products" and more.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	日本語	SUBTITLES	Japanese

偶数便 上映番組

Even-numbered flights Screened program

空を飛ぶしごと ～ペストリーシェフ～「空の上のデザート」という挑戦

Working in the air ―Pastry chef― The challenges of inflight dessert creation

「時間が経ってもおいしいデザート」という難題に取り組みながら、世界一を目指すペストリーシェフの挑戦に迫ります。

We take a look at the challenges our pastry chef faces as he aims to be the best in the world in creating desserts that can retain their flavor and appearance even after being stored for the flight.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	日本語	SUBTITLES	Japanese

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。
※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。　※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。　※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

機内エンターテイメントシステムのご案内

In-flight Entertainment System Guide

映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテイメントシステムです。
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

シートモニターの種類
Information on the seatback monitors

＊一部機材のみ対象　＊Designated aircrafts only

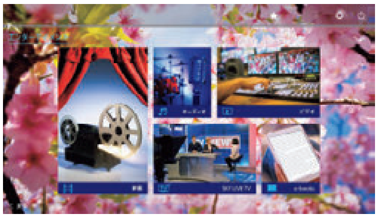
B787-8*

A320neo / A321neo / B777-200*

※現在随時改修中です。機内にてご確認ください。
今後はB787-9*と同じ画面に変更予定です。
＊Our systems are undergoing improvements. Check the system on your flight for more information.
All monitor displays will soon be the same as those on B787-9* aircraft.

B787-9*

※背景画像は時期により異なります。
＊Scenery images will change according to the season.



コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。
The Controller Guide can be accessed through the seatback monitor as follows.
ホーム画面上の「お知らせ」または「?」をタップして参照　Tap [Info] or [?] on the Home screen.

※シートモニターが肘掛の中に収納されている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。
※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員までお申し付けください。　※画像はイメージです。
＊You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.
＊Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

オホーツク海
利尻 Rishiri
稚内 Wakkanai
宗谷海峡
礼文島
利尻島
野寒布岬
宗谷岬
天塩川
天売島
焼尻島
オホーツク紋別 Okhotsk-Monbetsu
紋別
サロマ湖
留萌
旭川
旭川 Asahikawa
大雪山 2291
網走
女満別 Memanbetsu
北見
知床岬
知床半島
国後島
根室海峡
屈斜路湖
積丹半島
石狩川
小樽
札幌
岩見沢
支笏湖
洞爺湖
千歳
新千歳(千歳) New Chitose(Chitose)
苫小牧
帯広
中標津
根室中標津 Nemuro-Nakashibetsu
歯舞群島
根室
釧路
たんちょう釧路 Tanchō-Kushiro
帯広 Obihiro
十勝川
襟裳岬
奥尻島
渡島半島
内浦湾 (噴火湾)
室蘭
函館 Hakodate
函館
津軽海峡
下北半島
陸奥湾
岩木山 1625
青森
青森 Aomori
弘前
十和田湖
八戸
能代
大館
大館能代 Odate-Noshiro
男鹿半島
秋田
雄物川
田沢湖
2038 岩手山
盛岡
秋田 Akita
飛島
鳥海山 2236
三陸海岸
宮古
釜石
気仙沼
最上川
酒田
おいしい庄内 Oishii-Shōnai
鶴岡
粟島
月山 1984
舳倉島
佐渡島
信濃川
阿賀野川
新潟
新潟 Niigata
山形
蔵王山 1841
仙台
仙台 Sendai
石巻
牡鹿半島
北上川
阿武隈川
珠洲岬
のと里山 Noto-Satoyama
長岡
米沢
上越
磐梯山 1816
猪苗代湖
会津若松
福島
郡山
福島 Fukushima
富山きときと(飛驒・高山) Toyama-Kitokito(Hida-Takayama)
長野
立山 3015
穂高岳 3190
乗鞍岳 3026
上田
浅間山 2568
赤城山 1828
男体山 2486
松本
前橋
宇都宮
いわき
諏訪湖
高崎
日立
八ケ岳 2899
水戸
北岳 3193
飯田
甲府
さいたま
土浦
天竜川
富士吉田
3776 富士山
東京国際 (羽田) Tōkyō(Haneda)
東京
成田
千葉
成田国際 Narita
銚子
利根川
犬吠埼
静岡 Shizuoka
静岡
沼津
横浜
小田原
相模湾
駿河湾
伊豆半島
館山
房総半島
野島崎
御前崎
下田
石廊崎
大島
758 三原山
利島
新島
式根島
神津島
三宅島
御蔵島
伊豆諸島
八丈島
八丈島 Hachijō-jima
太平洋
© 日本特殊地図編纂所
薩摩半島
大隅半島
佐多岬
硫黄島
竹島
大隅海峡
大隅諸島
西之表
種子島
宮之浦岳 1936
屋久島 Yakushima
コスモポート種子島 Cosmoport Tanegashima
大東諸島
北大東島
南大東島
択捉島
色丹島
根室中標津 Nemuro-Nakashibetsu
伊豆諸島
三原山
大島
利島
三宅島
八丈島
八丈島 Hachijō-jima
鳥島
小笠原諸島
聟島列島
父島列島
母島列島
父島
母島
西之島
火山列島
硫黄島
南鳥島
沖ノ鳥島
2023.1

ＡＮＡグループ国内線航路図

ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。

ARCTIC OCEAN
北極海
Queen Elizabeth Islands
GREENLAND
Victoria I.
Wrangel I.
U. S. A.
ALASKA
6190 Mt. Denali (McKinley)
KAMCHATKA
Arctic Circle
Whitehorse
Hudson Bay
ハドソン湾
Bering Sea
ベーリング海
Gulf of Alaska
アラスカ湾
Aleutian Is.
CANADA
Rocky Mountains
Edmonton
Calgary
Regina
Winnipeg
バンクーバー
VANCOUVER
シアトル
SEATTLE
Portland
Newfoundland
Montréal
Ottawa
Toronto
Milwaukee
Boston
NEW YORK ニューヨーク
Detroit
UNITED STATES OF AMERICA
アメリカ合衆国
Salt Lake City
Denver
Kansas City
St. Louis
CHICAGO
シカゴ
Philadelphia
WASHINGTON D.C.
ワシントン
Columbia
サンフランシスコ
SAN FRANCISCO
サンノゼ
SAN JOSE
ロサンゼルス
LOS ANGELES
San Diego
Las Vegas
Oklahoma City
Phoenix
Dallas
Atlanta
San Antonio
Jacksonville
HOUSTON
ヒューストン
New Orleans
Orlando
Miami
BAHAMAS
ATLANTIC OCEAN
大西洋
Tropic of Cancer
International Date Line
Midway Is.
U.S.A.
Hawaiian Is.
HONOLULU ホノルル
Monterrey
Gulf of Mexico
メキシコ湾
Guadalajara
MEXICO
メキシコシティ
MEXICO CITY
CUBA
DOMINICAN REPUBLIC
JAMAICA
HAITI
BELIZE
GUATEMALA
Guatemala City
San Salvador
HONDURAS
EL SALVADOR
NICARAGUA
ST. CHRISTOPHER AND NEVIS
ANTIGUA AND BARBUDA
SAINT LUCIA
DOMINICA
ST. VINCENT AND THE GRENADINES
BARBADOS
GRENADA
TRINIDAD AND TOBAGO
COSTA RICA
PANAMA
VENEZUELA
GUYANA
SURINAME
FR. GUIANA
Medellín
Bogotá
COLOMBIA
Amazon アマゾン川
MICRONESIA
MARSHALL IS.
KIRIBATI
NAURU
PACIFIC OCEAN
太平洋
Equator
Galápagos Is.
ECUADOR
MELANESIA
TUVALU
POLYNESIA
SOLOMON IS.
SAMOA
FIJI
VANUATU
TONGA
NIUE
Lima
PERU
Andes
BRAZIL
BOLIVIA
Tropic of Capricorn
PARAGUAY
São Paulo
Rio de Janeiro
COOK IS.
Easter I.
Andes Mountains
CHILE
Aconcagua
6959
URUGUAY
Santiago
Buenos Aires
Rio de la Plata
ラプラタ川
Tasman Sea
タスマン海
Auckland
NEW ZEALAND
Wellington
Christchurch
Queenstown
ARGENTINA
Falkland Is.(Islas Malvinas)
Estr.de Magallanes
マゼラン海峡
C. Horn
Antarctic Circle
160° 180° 160° 140° 120° 100° 80° 60° 40°
80° 60° 40° 20° 0° 20° 40° 60° 80°
凡例 LEGEND
ANAグループ便
ANA Group operated flight
ANAグループ便就航都市
Cities served by ANA Group operated flight
コードシェア便就航都市
Cities served by Codeshare flight

→目次に戻る

ＡＮＡグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイト
をご確認ください。

※運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2022年8月15日時点での情報です。
Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of August 15, 2022.
※コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。
Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

© 日本特殊地図編纂所

2022.8

News

Working to prevent unlawful air transport of wildlife

In March 2023, the ANA Group held a seminar on preventing the illegal transport of animals for employees from domestic and international airports, alongside many others in the airline industry. The seminar has been held for five consecutive years since 2018 when ANA became the first Japanese airline to hold such an event, in collaboration with TRAFFIC, a non-governmental organization overseeing a wildlife trade monitoring network. This seminar was based on a program initiated by the Reducing Opportunities for Unlawful Transport of Endangered Species (ROUTES) Partnership.* In 2019, The Group expanded this initiative by co-sponsoring with Narita International Airport Corporation. Looking ahead, ANA plans to continue holding the seminar as part of its efforts towards biodiversity conservation and accomplishing the UN Sustainable Development Goals.

*The ROUTES Partnership strives to prevent the unlawful transport of wildlife by facilitating cooperation between government bodies, transport companies and relevant enforcement agencies.

For details, visit the ANA website.

Information about the ROUTES Partnership

Information about the ANA Group's biodiversity conservation activities

We are committed to valuing customer feedback

The ANA Group plans to start using sustainable aviation fuel (SAF) made from materials like biomass and cooking oil waste. From the collection of these raw materials through to its consumption as a fuel, SAF can reduce total CO_2 emissions by about 80% in comparison to regular jet fuel.

Through all of its business activities, the ANA Group aims to be an environmentally friendly airline, and regards global environmental protection as a vital management task. Accordingly, the Group has been taking steps to combat climate change, make effective use of limited natural resources and conserve biodiversity. One such effort sees the Group moving ahead with the use of SAF in efforts to achieve its goal of reducing total CO_2 emissions from aircraft operations to net zero by 2050. The ANA Group will continue building on these initiatives to realize earth-friendly air travel far into the future.

Customer feedback
What is ANA doing as an airline to protect the global environment?

ANA Future promise

Feedback and suggestions
0120-029-787 (toll-free in Japan)

From a mobile phone
0570-029-787 (same rate nationwide)

For international calls
03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours 9:00–17:00
(year round)

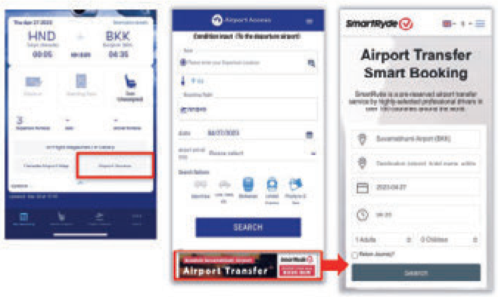
Please send us your comments and suggestions regarding ANA's services.
*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions

INFO 01

News

Use Airport Access to reserve SmartRyde airport shuttle service in Bangkok



The service is available for ANA flights, including Air Japan (flight code NQ), between Narita or Haneda Airport and Suvarnabhumi Airport in Bangkok.

Customers can now make advanced reservations for affordable and dependable airport shuttle service provided by SmartRyde from the Airport Access* function of ANA's route search service. By searching routes with Airport Access and then selecting the SmartRyde banner that pops up, the flight date, airport name and time will automatically appear, making it easy to make reservations and payment. Passengers earn one mile for every 200 yen (including tax) spent using their ANA card, and save 20% on the shuttle price by reserving through Airport Access. Please note that this service is not available on ANA's route search websites outside Japan.

*This service is limited to customers with ANA flight reservations.

For details, visit the ANA website.

INFO 02

News

CTBC ANA VISA Infinite Card & ANA JCB Eternity Card

中國信託ANA VISA無限卡 & ANA JCB極緻卡

Earn Miles with Everyday Purchases
Purchases within Taiwan TWD 20 = 1 Mile
Purchases outside of Taiwan TWD 10 = 1 Mile

Earn Miles on ANA Flights
Basic sector mileage × class / fare accrual rate × 50%

居住在台灣旅客日常購物累積哩程點數
一般消費單筆消費 NT 20元 = 1哩
海外消費單筆消費 NT 10元 = 1哩

搭乘ANA班機累積哩程
區間基本哩程×訂位代碼之累積哩程比率×50%

For details, visit the ANA website. (Only available in Chinese)

Thinking this was a waste, I asked why they brought so much food. Although I didn't receive a clear answer at first, one of the men eventually told me it was in case they got lost or stranded at sea. That made a lot of sense. I also wondered if the food was prepared in anticipation of staying a long time at a good fishing spot. When the fish are really biting, the crew sometimes fish the same spot until the next day, instead of returning to port.

Today I traveled with the crew to a spot where an edible seaweed called *mozuku* is grown. The mozuku is collected by casting a large net in the sea. We traveled around 20 minutes from the port to a spot with shallow waters just two or three meters deep. The seaweed caught in the net stretched out at least 10 centimeters. The fisherman, Mr. Asano, and his crewman, Mr. Kobashi, folded the net and tied it up with ropes. They did this all while diving, and it was hard work. Then they loaded the net into the boat so it could be taken to the deeper waters of nearby Kohama Island. I had taken photos of mozuku harvesting before, including some interesting shots of the seaweed being sucked into a hose, but I was unaware that the net had to be moved before harvesting.

I lose energy if I don't eat on a regular schedule, so I make sure to take food when I go out diving. I like to make a big rice ball that I can hold in one hand and eat quickly. Today it was filled with tuna and oily miso, which is called *andansu* in Okinawa. My daughter, now a junior high school student, also added *tamagoyaki*, a Japanese-style rolled omelet. She knows how I like it, so she made it rather salty. When my wife makes tamagoyaki, she makes it sweeter, because she also adds it to her own lunch. Today's bento also included some yakitori grilled chicken skewers left over from last night. If I'm really honest, though – I love fish, and I would be happy eating sashimi and drinking awamori every night.

我想看看职业渔夫的工作。经人介绍认识了一位赶鱼入网式的捕鱼师傅，于是扛着一箱啤酒去拜见他。在岛上请人帮忙的时候，我一般都会带上两瓶泡盛或一箱猎户座啤酒，不过这次我选择了更贵的啤酒。那是 23 年前，我 30 岁的时候。

赶鱼入网式的捕鱼是一种传统的捕鱼方法，由潜水的人将鱼赶入网中。在石垣岛，有一个团队采用这种方法。老大有些勉为其难地让我上了船。却毫不客气地让我帮忙。老大吩咐我拉网，还对我说“你也去赶鱼”，让我潜入海中。其实他是想让我帮忙才答应带我一起去的，但我几乎无暇拍照。如果我在忙的时候摆弄相机，就会挨骂。不过这种相处方式其实也挺好的。自那以后，我们一直保持联系，老大带我出海有数十次。偶尔遇到一个决定性的场景时，我会不顾挨骂，二话不说就跳进海里拍照。

我出生在大阪的一个上班族家庭，从东京一家大学毕业后，进入了某个广告制作公司负责摄影，我跟那些生活在海上、与自然共处的人完全是两种人。说到老大，他在 7 岁那年被人从宫古岛卖给石垣岛的渔民做雇工（现代已消失的习俗），然后一直就在那家做学徒直到 20 岁。他的思路就是“男人在船上，自然要工作”。在捕鱼期间老大让我住他家，而且对我真的很照顾。每天我们从傍晚开始喝酒，到了凌晨 3 点就会被叫醒，直奔海边。只不过他一直把我叫作“Yamato”（大和之人），直到第 3 年才开始叫我的本名。

赶鱼入网式捕鱼的时候，大家只带着米饭去工作。捕鱼结束后，在返回港口的船上，大家会把鱼收拾一下切成生鱼片。一大盆的生鱼片，淋上加了辣椒的醋酱油，大家各自伸长筷子夹了吃。那是我最期待的时刻。因为高档的鱼会拿去卖，所以船上吃的不过是便宜的鱼做的生鱼片，但这反倒很好吃。比如鲛鲱鱼的近亲“蓝子鱼”、刺尾鱼科的单角鼻鱼等。单角鼻鱼虽然有点臭，但恰恰是这种有点怪味的鱼，在船上吃反而是最好吃的。

在石垣岛上，人们捕捉海龟、捕捉海蛇等，大约有 20 种不同的捕鱼方法，而使用鱼叉刺鱼则是冲绳特有的手法。我觉得通过采访各种捕鱼方法，可以很好地体现海洋的多样性。最重要的还是人。生活在海上的人所散发的人格魅力越来越吸引我。于是我在 35 岁时移居到了岛上。让我深深感动的不光是捕鱼的技术，还有他们认知自然的能力和感性，这一切对我而言都是未知的世界。 我想更多地去了解这些。

我摄影的对象往往都是被誉为“名人”的渔夫，他们真的很擅长靠近鱼。当他们拿着一把鱼叉跳进海里时，瞬间就会把自己隐藏得无影无踪，而假如我站在渔夫身后，并且想要做一些奇怪的举动时，只见鱼眼睛滴溜一转，一溜烟地就逃走了。此时，渔夫会回过头来，用很凶的表情狠狠地瞪我一眼。因为“假如扎到这条鱼，就值 5 千日元”，而偏偏被我搞砸了。

一起出海很多次后，我渐渐开始明白渔夫们站在岩石背后一动不动的含义，比如这是发现了巨大的拿破仑鱼，或是看到了高级鱼“豹纹鳃棘鲈”时的反应。那么此时我就可以作出判断，这次还是不要拍了，稍微离开一下比较好。假如做不到这一点，那就没法跟他们保持长期来往。

The fishermen's sensibilities and ability to understand nature opened a completely new world for me

渔夫们认知自然的能力和感性
一切都是让我感动的未知世界

所有的渔夫都自带午餐，不过有些上了年纪的渔夫带来的便当可大了，足够两三个人吃。而且渔夫会在靠岸前把吃剩的便当扔掉。我觉得很浪费，就问他们为什么要带这么大的便当，却并没有获得一个合理的回答。但其中有个人说，“这是在为遇险时做准备”，于是我知道这也是为了能在渔场坚持更长的时间。如果当天抓到很多鱼，那么就有可能不回港口，而是睡在那里，等到第二天继续捕鱼。

今天，他们带我去了海蕴的养殖场。海蕴的养殖需要在海里拉起巨大的网。今天去了一个离港口 20 分钟左右、水深 2 到 3 米的地方。海蕴从播种的网上发芽，长到了 10 公分左右。渔夫浅野先生和船员小桥先生正在折叠长满海蕴的网，并用绳子系起来。之后，他们将渔网装上船，运到靠近小滨岛的深海里。他们俩一直呆在水下，非常辛苦。之前我也拍摄过海蕴的收获现场。他们用软管吸海蕴，那个画面特别好玩，拍出来很有画面感。但我并不知道在此之前需要把渔网运到其他地方。

我属于那种没吃饱就使不出力气的类型，所以即使在潜水时也会照样吃饭。为了方便单手快速进食，我的便当有一个大饭团，里面包着金枪鱼（油味噌），还有初中生的女儿为我煎的玉子烧。我女儿知道我的口味，所以会给我做咸味的玉子烧。而当我的妻子做便当时，她会做成甜的，以便同时也可以装进她自己的饭盒。

还有昨晚剩下的烤鸡串。其实我更喜欢吃鱼，每天晚上只要有生鱼片和泡盛就心满意足了。

Bento Time

便当时间

When I was 30, I really wanted to observe professional fishermen at work. I attempted to gain access to their world by bringing a case of beer to the boss of a group of drive-in net fishermen I had been introduced to. On the islands of Okinawa, custom entails gifting local alcoholic beverages when asking for favors, like a few bottles of the spirit awamori or a case of Orion beer. When I brought my gift, I went for the beer, which is more expensive. This was all 23 years ago.

Drive-in net fishing is a traditional type of fishing in which schools of fish are driven into a net by divers. It's practiced by just one solitary group of fishermen on Ishigaki in Okinawa. The boss reluctantly gave me permission to come aboard their boat, but he made sure I was put to good use – reeling in nets and constantly diving myself. Putting in work was why I was allowed to join, of course, but I ended up almost being too busy to take photos. Setting up my camera was deemed too time consuming and I was quickly reprimanded. Nonetheless, it was a valuable experience. I stayed in touch with the group and was able to go out on their boat again dozens of times. When we came across incredible seascapes, I often ignored the boss trying to stop me, and jumped into the sea to photograph them.

The fishermen worked at sea and were always surrounded by nature, but I was a completely different type of person. I was raised in Osaka by a family who mostly worked in offices, and after university in Tokyo, I joined an advertising firm as a photographer. In contrast, the drive-in net fishing boss was sold off for child labor from Miyako Island, his home, to a fishing enterprise on neighboring Ishigaki Island when he was just seven years old. (A defunct custom in the modern era.) There, he worked as an apprentice until he was 20. For him, stepping on a boat naturally meant hard work.

He let me stay at his house during the fishing season and treated me very well. We had drinks together during dinner in the evening, and woke up at 3:00 AM to go out to sea. He simply called me "mainlander" for the longest time. About three years passed before he finally started calling me by my actual name.

When we went fishing with the drive-in net, all of the men only brought rice for lunch. On the way back to port, they would slice some of the day's catch into a huge batch of sashimi. Everyone reached for the slices of raw fish with their chopsticks, and dipped them in vinegared soy sauce with chopped chili peppers. This feast was the most enjoyable part of the day. Although we ate the lower grade fish, as the more valuable fish were all for market, it was still delicious. The fish we enjoyed included *eigwa* (spiny rabbitfish) and *chinuman*, a type of tang fish. The latter have a fairly strong aroma, so eating them out on the open water was maybe best.

On Ishigaki Island, there are over 20 different methods used for catching marine life, including sea turtles and sea snakes. Okinawa is particularly well known for spearfishing. By photographing these different fishing methods, I hoped to capture the diversity of ocean life. More importantly, however, I wanted to portray the people. Increasingly fascinated by the fisherman, I fully moved to Ishigaki when I was 35. I was deeply impressed by their fishing skills, and also their sensibilities and ability to perceive nature. The experience opened a completely new world to me, and I hope I never stop learning from them.

The fishermen are true experts. Their ability to get up close to the fish has allowed me to take incredible photographs. After jumping into the ocean with a spear, they are able to completely cloak their presence. I always stay behind them in the water, and if I make any strange motions, the fish will bolt off in a flash. That prompts an angry look in my direction, because spearing just one fish can fetch a decent amount of money. After going out to sea with them many times, I've learned how they move when a big Napoleon fish is nearby, or wait motionlessly behind a rock after finding a prized red spotted rock cod. I know I should avoid taking photos at those times, so I try to keep my distance. Any serious mistakes, and I might not be allowed to join them again.

All of the fishermen brought their lunch in a Japanese bento box. Some older men brought a large bento with enough food for two or three people, and threw away the leftovers before we got back to port.

Bento Time
便当时间

No. 194
第 194 期

Ishigaki, Okinawa
冲绳县石垣市

Photographer
摄影家

Yoshinori Nishino
西野嘉宪

Photography: Satoru Abe
摄影：阿部了

Article: Naomi Abe
撰稿：阿部直美

Inside the cockpit simulator, Takeshi offered a message to readers: "The flight crew members of ANA's aircraft undergo rigorous evaluations, so please don't be worried about flying. We hope you have a wonderful and memorable trip."

在飞行模拟器的驾驶舱内。山岸说道："全日空的每一位飞行员都经过了严格的考核才能从事飞行。请各位乘客安心登机，同时，也请大家多多创造美好的回忆。"

第一次手握操纵杆时的兴奋

"我在毕业就业时，原先的目标是在经营铁路或商船等交通基础设施的企业担任综合职位。"

回想起 35 年前的事，山岸笑着说道："所以我根本就没有想过有一天自己会驾驶飞机飞上天。"

"在我开始求职活动后不久，偶然看到一篇关于全日空招聘机组人员进行内部培训的报道。于是我想把面试作为锻炼，尝试一下看。我就这样抱着试试看的心情参加了入职考试，这成为一场决定今后人生的邂逅。我很幸运地获得了实际手握飞机操纵杆的机会。"

"当时，作为适应性测试的一环，我在邻座教官的陪伴下，实际驾驶了一架小型双引擎飞机。当然，因为完全是外行，所以根本不可能起飞和着陆。只不过做一些笔直飞行、或稍微转向改变行进方向等。就这样持续进行了几天，由教官来评判考生是否具备适应性、是否有进一步提升技能的空间。"

就在第一次手握操纵杆的那一刻，之前从未想过的这项工作，在山岸心中忽然成为愿意穷尽一生去钻研的明确目标。

"第一次骑自行车、第一次骑摩托车、第一次驾驶汽车……无论哪一种交通工具，第一次驾驶时，我们都会感受到兴奋和雀跃，可是，当我手握飞机的操纵杆时，那种欣喜若狂的感觉远远超过了以往任何体验。可以说是如雷贯顶（笑），我发自内心地感叹，如果这能成为自己未来的职业，将会多么幸福啊！"

山岸顺利通过考试后，于 1989 年加入全日空。经过三年半的训练，终于成为期待已久的飞行员。在担任空中客车 A320 等机型的副驾后，他于 2001 年晋升为机长。

2018 年，山岸被任命为查察飞行员。

"和选拔机长时一样，也必须通过一个资格评定会。需要由公司方面从三个角度对飞行员的性格、洞察力，当然还有作为查察飞行员的技能作出判断和挑选。我自身感受到了考核别人的困难和担忧。但我努力说服自己这不是每个人都能胜任的工作，所以我就接受了安排。"

就这样，山岸一方面作为机长负责飞行，同时又开始担任查察飞行员的职务。

飞行员需要不断自我更新

"查察飞行员主要从四个项目对飞行员进行考核：飞行员专业知识、技能、沟通能力，另外，作为专业人士是否能为了保持技能水平而做出努力，这种基本原则也属于重要的项目。"

山岸每年大约要进行 100 次左右的考核。在实际飞行中，他坐在驾驶座的后面，保持高度紧张的状态，密切关注飞行员的一举手一投足。

"经过我们对操作流程的分析，从航程的出发到着陆大约有 400 个流程，而每个流程大约需要 10 项操作。也就是说，每一个航程大约需要 4000 项左右的操作，那么我的工作就是要考核飞行员是否正确地做好每一项操作，并顺利完成航程。

有时候，也会遇到让人惊叹、无比精彩的航程。

"大部分飞行员都会在考核时全力以赴，拿出最好的表现，而我在考核过程中，也能获得学习，经常有机会近距离观察优秀的操作，以作为自己今后飞行中的借鉴。这也可谓是考核工作带来的福利吧。"

另一方面，也有一些飞行员会犯细小的错误。

"4000 项操作中，哪怕只是发现一个错误，我也会认真作出评估和判断。即使只是一个小错误，我也决不会放过。在飞行结束后，我们会有一个回顾航程的报告会，彻底寻找错误的根本原因。比如说，这名飞行员是在准备阶段有所不足，还是在某个知识点上本身就有不足。在此基础上，虽然这种情况非常罕见，但有的年份会有 1 次，不得不向飞行员告知不合格的结果。"

考核不合格的飞行员必须暂时离职。经过再培训和重新考核，至少需要 1 个月的时间才能重回蓝天。

"以前有一种风气，只要驾驶技术高明就好。但是现在，飞机本身越来越发达，操作也一天比一天复杂。我们飞行员也需要不断地自我更新。与此同时，飞行员的沟通能力也十分重要。比如对于机长，当出现问题时，副驾能不能迅速给出建议？是否善于营造良好的氛围，以便在发现问题时随时可以指出？这些都是近年来特别重要的方面。对于缺乏沟通能力的人员我们会持续进行指导，时间有时会长达半年到 1 年左右。

有时候也会收到来自考核对象的意想不到的回应。

"那是一名拥有十几年驾驶经验的资深飞行员。在报告会的最后，我向他告知了不理想的结论，对方看来非常吃惊，甚至话也说不出来。但是，那天到了深夜的时候，那位飞行员给我发来了邮件。"

邮件中这样写道："我很痛心地感受到了自己的不足，今后会全副精力去改进，弥补自己不足的地方。"

邮件结尾还写道："谢谢。"

山岸回忆着往事，脸上浮现出自豪的神情。

"我有一点吃惊。对于我作出的考核结果，对方竟然向我致谢，这是我始料未及的。也是作为查察飞行员非常欣慰的事。我再次这样想。即便对方是自己的同事，也必须以严格的标准去衡量。并且，必须始终意识到一切都是为了飞行安全。这名资深飞行员正如其邮件所说，经过努力，现在又再次顺利地回到了飞行岗位。"

最后，当我问道："作为飞行员的资质，您认为最重要的是什么？"山岸回答说："是作为专业人士坚持工作的意志，同时，严格要求自己的决心。"

"只要是在职期间，知识和技能就必须持续不断地更新，但是，随着年龄的增加，体力和记忆力越来越差，假如说，年轻时的学习就好象是一级一级地爬楼梯，那么到了这个年龄学东西，就好像是在往下开的自动扶梯上拼命逆向奔跑。我马上就要到 58 岁了，如果有可能的话，我希望能在逆行的自动扶梯上继续拼搏 10 年，我想继续飞在蓝天上。"

Photography / Makoto Kajiya, Reporting, writing / Takeshi Nakamoto　摄影／加治屋诚　采访、撰稿／仲本刚

During a flight, Takeshi closely observes every action of the crew members from the rear of the cockpit. He must stay alert, as he explained: "When examining operations from departure to arrival, I go through about 400 procedures performed by the pilot, and each of those procedures requires around 10 actions. That adds up to around 4,000 actions per flight, and I confirm that every last one was executed to properly complete the flight."

Takeshi has been surprised by some outstanding flight evaluations: "Many of the crew members are enthusiastic about being evaluated. While conducting inspections, I have often observed exceptional, high-quality operations that I would like to adopt myself as a pilot in the future. This is one benefit of being a check pilot."

He also commented on minor mistakes made by pilots. "If I observe only a single mistake among the 4,000 or so items in the evaluation, I evaluate it and judge it accordingly. I never overlook mistakes, even if they are minor. In the debriefing immediately after the flight, we look for the root causes of mistakes. Maybe the pilot did not sufficiently prepare, or lacked the expertise needed to do so. In very rare cases, perhaps once a year, unfortunately I must report a failure."

A pilot who fails is temporarily relieved of his or her duties. At least a month may be required for the pilot to start flying again after being trained and re-evaluated. More time may be needed, as Takeshi explained: "In the old days, as long as a pilot was skilled at flying, that was considered good enough. The context was different back then, but now, airplanes have become increasingly advanced and operating them is more complicated by the day. Therefore, pilots must always stay up to date. Effective communication among flight crew members is also crucial. For example, can the pilot in command coach the co-pilot in a pinch when a problem arises, or maintain a working environment that encourages everyone to immediately point out any potential problems they notice? These have become important issues in recent years. If an individual lacks communication skills, they might need regular training over a slightly longer period – up to six months or a year."

With a slightly satisfied look on his face, Takeshi told us of an unexpected response he received from a colleague he once evaluated. "An experienced pilot I know was about 10 years into his career, and at the end of our debriefing, I informed him that he had performed very poorly. The shock left him speechless. Late that evening, however, he sent me an email saying how he recognized his incompetence and would work hard to make up for his shortcomings going forward. He ended his email by thanking me. I was a bit surprised, because I never would have expected words of appreciation for such an evaluation. Once again, I felt lucky to be a check pilot. I inevitably know some of the people I evaluate, but I still need to be strict and stay focused on ensuring that our airplanes are operated safely. As it turned out, that pilot did work hard, as promised in his email, and is now flying again."

In closing, we asked Takeshi what qualities are most important for flight crew members. His answer was "self-discipline and the determination to continue working as a professional." He added: "While on active duty, we must stay up to date on the latest information and techniques. That said, as people age, stamina and memory steadily declines. When I was young, studying was easy, just like walking up the stairs one step at a time, but at my age, I feel like I'm running up a descending escalator. I will turn 58 soon, and I hope to continue flying for another 10 years if possible. I'm still eager to run up that escalator."

Takeshi also heads a quality planning department. He explained how his work is equally divided up into desk work, check piloting and piloting duties. As a check pilot, he evaluates around 100 pilots and co-pilots each year.

山岸还是质量企划部的部长。"我的工作大致分为三等分: 行政工作、考核业务、普通飞行。考核工作每年要考核约 100 名机长和副驾。"

"查察飞行员是代替国土交通大臣对机长的知识及能力做出判断的工作。说得稍微夸张一点，这是代表国家从事安全保障的工作。对此我感到很自豪。"

"ANA Blue Base"是距离羽田机场不远的综合训练设施。在设施一隅，模仿客机驾驶舱的飞行模拟器一字排开。其中一架机器前的波音 787 飞机座位上，一名男子将身体深深埋在座位里，精悍的脸部径直朝着前方，郑重其事地说道。

山岸武司如今是全日空共 55 名查察飞行员中的一名。

正如他所说，查察飞行员是一种特殊飞行员，依照民用航空法的规定，由国土交通大臣任命，考核机长和其他飞行员的技能。

他们的工作是在实际飞行中或在模拟器的操作中，仔细观察机组人员是否有操作失误。 但是，考核对象同样是全日空的同事。有时候不得不向熟人、甚至向前辈告知"不合格"的结果，这是一个需要铁面无私的角色。

"确实来说，越是熟悉的飞行员，越感到难受。因为我的决定有可能导致那个人被调离定期航班，不得不接受再培训和再次考核，这有可能会给他们的人生造成影响。但我放下一切个人情感，仅仅以工作的态度去作出判断。因为我的工作直接关系到飞行安全。"

山岸强有力的话语回荡在飞行模拟器的驾驶舱内。

Takeshi Yamagishi describes his job: "A check pilot's job is to evaluate the expertise and skills of pilots for the Ministry of Land, Infrastructure and Transport. While this may sound a bit exaggerated, I have been assigned to ensure safety on behalf of the country, and I am very proud of this role." We visited him at ANA Blue Base, a comprehensive training center located near Haneda International Airport. In a section of the center filled with flight simulators modeled after the cockpits of commercial aircraft, we found him seated in a Boeing 787 simulator. With a confident look, he introduced himself as one of ANA's 55 check pilots.

As he explained, a check pilot is a special type of aircraft pilot who is authorized to evaluate the abilities of pilots, and is appointed in Japan by the Minister of Land, Infrastructure and Transport pursuant to the country's aviation law. During actual flights in the air or virtual flights in a cockpit simulator, he must look for any mistakes made by the pilot and co-pilot. The people he evaluates, however, are also his colleagues at ANA.

Takeshi told us how pilots are evaluated twice a year. By law, there must be one check pilot for every 35 pilots.

根据规定，每 35 名机长配备一名查察飞行员。"机长每年必须接受两次考核。"

In some cases, he may have to inform an acquaintance or a senior pilot of a failed evaluation, which makes this role difficult at times. "It is certainly tougher the more you know someone. My decisions can result in a person being removed from regular duties for retraining and re-evaluation, which could impact their life. Nevertheless, this is part of the job and I approach it impartially, because my work is directly concerned with the safety of our airspace." The commanding tone of Takeshi's words reverberated throughout the cockpit simulator.

The elation of holding the yoke for the first time

Smiling, Takeshi reflected on the start of his career, 35 years ago: "When I was searching for a job, my goal was to find a career-track position at a transportation company, like a railway or marine shipping firm. Flying an airplane was something I had never imagined. Soon after I began searching, though, I found out that ANA was recruiting flight crew members and would train them in-house. To get some job interview practice, I decided to give it a shot."

Takeshi took the company entrance examinations without feeling any pressure. This gave him an opportunity to operate the controls of a real airplane, a moment that would change his life. He described the experience: "At that time, the instructor sitting next to me in a small twin-engine plane let me fly it as part of the aptitude test. I didn't have any flying experience, so taking off and landing was not allowed, of course, but I could propel the plane straight ahead and change course by turning a little. After doing that for a few days, they judged whether I had the aptitude and potential."

The moment Takeshi held the yoke for the first time, getting the job he had never imagined became his clear goal in life. "Everyone feels a sense of elation the first time they operate a vehicle, whether it's a bicycle, motorcycle or car, but nothing comes close to the experience of controlling the yoke of an airplane. I felt like I had been struck by a bolt of lightning! Deep down, I envisioned how happy I would be if this became my future profession."

Takeshi successfully passed the examination process and joined ANA in 1989. After undergoing three and a half years of training, his dream of flying came true. Initially working as a co-pilot on different aircraft, including the Airbus A320, he was promoted to pilot in command in 2001. Then in 2018, in addition to his piloting duties, Takeshi was appointed as a check pilot. In his words: "Like the process of appointing pilots, qualifications are judged by a panel. A candidate's character, judgement and, of course, competence as a check pilot are the company's three main criteria in the judging and selection process. It can be difficult to evaluate others, and I've felt uneasy about it in the past. However, I always reminded myself that not everyone can do this job, and accepted each offer."

Pilots must stay up to date

Takeshi conducts about 100 inspections each year, and described them as follows: "Check pilots evaluate flight crew members based on four main categories. We look at their knowledge, abilities and communication skills as crew members, as well as their efforts to maintain their professional expertise, which is an important component of our basic policy."

"The drive to continue as a professional is paramount"

“以专家的姿态坚持工作”的坚定意志很重要

Evaluating over 100 pilots and co-pilots every year as a check pilot

每年考核 100 多名机长及副驾的“查察飞行员”

Takeshi Yamagishi is a check pilot, a type of aircraft pilot that evaluates the abilities of other pilots and co-pilots. In Japan, this job is authorized by the Ministry of Land, Infrastructure and Transport. Takeshi humbly expressed pride in his role in ensuring safety on behalf of the country, adding, “It’s tough when I must evaluate someone I know really well, but that’s just part of the job.”

“越是熟悉的人，就越觉得难受。但这是工作，我必须做到公私分明。”查察飞行员山岸武司这样告诉我们。查察飞行员受到国土交通大臣的任命，负责考核机长和副驾。“说得夸张一点，我是代表国家从事安全保障的工作。”山岸先生谦虚又自豪地说道。

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!

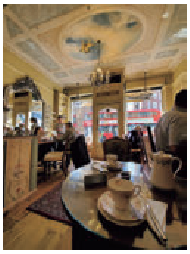
vol.7

员工的发现！各地精品推介

Tea and scones loved by local residents

London, England
英国伦敦

当地居民也爱品尝的司康饼和红茶



I am a huge fan of Candella Tea Room, a small tearoom tucked away in a residential section of the Kensington area in London. I highly recommend the Cream Tea for Me set, which includes a pot of tea from a selection of over 20 varieties, alongside two delicious scones and homemade clotted cream. Spending time relaxing in the room's elegant interior while listening to Londoners chat away is one of my favorite ways to spend time. Terrace seating is also available in spring and summer. The tea here is wonderful accompanied by an early summer breeze.

我超爱一间坐落在英国伦敦肯辛顿区住宅区的小茶室——Candella Tea Room。我最喜欢点的是"Cream Tea for me"，客人可以从 20 多种茶叶中选择红茶，再加两个搭配着店内自制的凝脂奶油的极品司康饼。室内装潢也非常漂亮，一边听着伦敦当地人的聊天，一边悠闲地度过时间，这对自己而言是最好的奖励。每到春夏季，露台座位也会开放。感受着初夏的微风，一边啜饮杯中红茶，堪称极品。

Hikari Tamura ／A cabin attendant, Hikari likes to sample delicious cuisine during her travels, as well as discover local supermarkets and drugstores.

田村 日香里／空乘人员。喜欢在旅行目的地漫步寻访美食，爱好是探索当地的超市和药妆店。

A trendy museum in a magnificent restored building

Chiayi, Taiwan
台湾嘉义

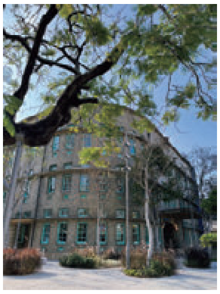
引起关注的美术馆改建后华丽回归

Located in the West District of Chiayi, Taiwan, the Chiayi Art Museum reopened in the fall of 2020. The building was originally constructed in 1936 as a tobacco and liquor store run by the Japanese government. Designed by Japanese architect Sutejiro Umezawa, the structure has been restored as an art museum, and the elegant original atmosphere has been preserved by employing both old and new materials. Known for its compelling interior, the museum is growing in popularity as a trendy spot in Chiayi.

嘉义市立美术馆位于台湾嘉义市西区，建于 1936 年，最早曾是日本政府经营的出售烟酒等的商店。后来经过改建，由日本建筑师梅泽捨次郎设计，改头换面重生为美术馆，并于 2020 年秋季开幕。建筑融合了新旧材料，保留了典雅的氛围。内部空间也相当漂亮，由于人气越发高涨，如今是坊间的热门话题。

Lin Chiahsun ／In charge of general administration at the ANA Taipei branch, Lin enjoys visiting museums and volunteers at the Museum of Contemporary Art Taipei as an exhibition room attendant and visitor information clerk.

林 佳勋／在台北分公司负责总务。最爱逛美术馆的她，还在"台北当代艺术馆"从事义工活动，担任展厅工作人员及访客的导览等。



Yuen Long, Hong Kong
香港元朗

A simmered beef rib noodle dish to savor after hiking

健行后来一碗软绵肥美的牛腩极品面！

Surprisingly, Hong Kong has a lot of natural locations – maybe more than people think. One such spot is Thousand Islands Lake (Tai Lam Reservoir) near the Tuen Mun district. There's a great hiking trail here that's not too much of a challenge, even for beginners. After taking in the beautiful scenery of the reservoir dotted with small islands against the blue sky, I recommend Chyun Min Sai Ga, a Hong Kong noodle restaurant in the Yuen Long district. There are many menu items, but I recommend the noodle dish with steamed Chinese white radish and simmered beef ribs.

听我这么说您也许会感到意外，其实香港拥有丰富的自然风光，其中靠近屯门的"千岛湖"，是新手也可轻松尝试的著名健行路线之一。您可以先去欣赏漂浮在水库中的小岛和蔚蓝天空交相辉映的美丽景色，随后再去元朗区的面食专卖店"传面世家"用餐！点一份"牛腩萝卜面"，可以吃到长时间炖煮的萝卜和软绵肥美的牛腩，好吃到吓你一跳。

Junko Takahashi ／In charge of corporate sales at the ANA Hong Kong branch, Junko likes watching Hong Kong cinema and trying new, tasty food. On weekends, she stays in shape by participating in dragon boat racing.

高桥顺子／在香港分公司负责法人销售。喜欢香港电影和漫步寻觅美食，为了维持体力，周末会去划龙舟。

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees! vol.7

员工的发现！各地精品推介

Domestic edition
国内編

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies – ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅，从秘境到传统美食。
来自全球的全日空航空公司集团员工，带来最真实的各地精品推介。

Enjoy a pristine waterfall and help clean beaches

Iriomote-jima, Okinawa
冲绳县西表岛

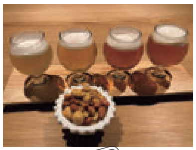
秘境瀑布和海滩清洁活动

Iriomote-jima was registered as a World Heritage Site in July 2021. I love this Okinawan island, and especially recommend Pinaisara Falls, a pristine waterfall reachable via a scenic canoe trip and hike. On the way back, I make a point of cleaning up trash washed up on the beach, which has become a problem for the island in recent years. Helping preserve this location's striking beauty will reaffirm visitors' appreciation for nature, alongside the importance of environmental conservation.

我对 2021 年 7 月被注册为世界自然遗产的冲绳县西表岛情有独钟。特别要推荐的路线是先划独木舟眺望风景之后，经过徒步到达秘境“Pinaisara 瀑布”。返程途中，为了消灭近年来困扰小岛的漂流垃圾，我会参加海滩清洁活动。这一宝贵的体验能够让您重新认识到“今后要继续珍惜这美丽的大自然”。

Reiko Koga／Reiko is a cabin attendant who has been narrating the Tsubasa Global Wings audio program for two years since 2021. Her hobbies include golf and scuba diving, and she also loves trying local cuisine wherever she travels.

古贺礼子／空乘人员。从 2021 年度开始的两年期间，她还负责在音频节目中朗读“翼之王国”。喜欢品尝当地美食、打高尔夫球和潜水。



Enjoy craft beer at a historic, retro port

Toyama, Toyama
富山县富山市

眺望古早风情的街景 畅饮精酿啤酒

From the end of the Edo era (early- to mid-1800s), the city of Toyama's Iwase district prospered as a port for merchant and cargo ships sailing the Japan Sea. Today, many old buildings remaining in the district are tourist attractions. I recommend visiting the Toyama Port Observation Deck to view the Tateyama mountain range and Toyama Bay. Enjoying some fantastic craft beer at Kobo Brew Pub, a brewery housed in a renovated rice granary built about 100 years ago, is another great option here. It's accessible in about 30 minutes from the tram line from Toyama Station, or by car from Toyama Airport.

位于富山市东岩濑的岩濑地区从江户时代后期开始，便因穿梭在日本海的商船“北前船”在此停靠，而成为繁荣一时的港口城市。如今，依然保留着当年风貌的街景散发着独特的魅力，而成为观光胜地。从富山港观景台眺望立山连峰和富山湾之后，前去“KOBO Brew Pub”喝上一杯精酿啤酒，感觉神清气爽，这家啤酒酿造所由百年经典建筑的粮仓改建而来。从富山站乘坐电车约 30 分钟即达，从富山机场驾车前来也只需 30 分钟左右。

Haruichi Wada／Haruichi is an ANA pilot who enjoys Major League Baseball. On his days off, he likes making tofu and taking leisurely walks to learn new things about locations often traveled.

和田 晴一／飞行员。喜欢观看美国职业棒球大联盟的比赛。每到休息天，喜欢轻松自在地行走在城市，重新认识各地魅力，还喜欢自己制作豆腐。

A unique shrine located on a picturesque beach island

Miyazaki, Miyazaki
宫崎县宫崎市

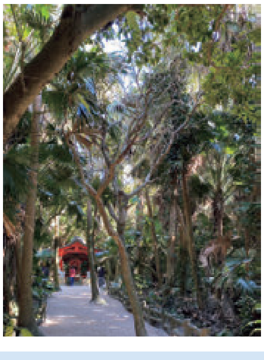
海滩尽头罕见的神社适合观赏绝景

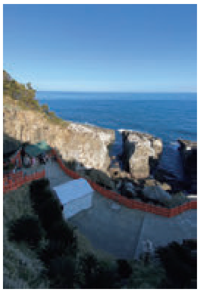
I recommend visiting Aoshima Shrine in Miyazaki City, Miyazaki Prefecture. The shrine is found on the tiny island of Aoshima, only a 20-minute walk around in circumference. The island is reachable by crossing Yayoi Bridge from the mainland beach. The island is filled with palm trees and almost feels like a jungle. Aoshima Shrine rests quietly in this serene location, creating a refreshing and mysterious ambience. Popular with locals, the shrine is widely regarded as a power spot for matchmaking and finding love.

推荐宫崎县宫崎市的“青岛神社”。步行 20 分钟便可绕着青岛街区走一圈，而神社就位于其中心位置，在美丽的海滩尽头，有一座弥生桥，过桥即可参拜。岛上长着棕榈树，看起来就像原始森林一般。神社静静地矗立在森林里，空气清新，有一种非常神秘的感觉。在此祈祷恋爱和婚姻的成功据说十分灵验，被称为“能量点”，在当地居民中口碑甚佳。

Riho Hirano／Riho works as Haneda Airport ground staff in Tokyo, where she is responsible for passenger check-in and boarding procedures. Her hobbies include growing decorative plants and watching movies.

平野 里步／地勤人员。在羽田机场工作，负责登机手续，是登机口负责人。喜欢种植观叶植物和看电影。





南阿苏的另类世界别具魅力 在冥思中重新审视自我

通往正殿的参道两侧，有 97 座长满苔藓的石灯笼，透过参天巨杉照射进来的阳光仿佛将你带入另一个世界。

上色见熊野座神社坐落在距离阿苏熊本机场约 1 个小时车程的南阿苏地区。我造访这间神社，是因为受到担任 B 联赛球员协会会长的职业篮球运动员田渡凌选手（熊本 Volters）的邀请，据说这是他在熊本最喜欢的地方。

“我搬到熊本两天后就到这里来。也许是被它神秘的气氛所吸引。自从开始了在熊本的生活后，我开始喜欢接触大自然。”（田渡选手）

在穿过正殿后，眼前的岩石山上就会出现一个长宽约 10 米的大山洞“穿户岩”，他告诉我每次都习惯在此双手合十。

“我并不知道这座神社对于考试合格、比赛胜利很灵验。也许是因为此刻的我需要它，才会在下意识中来到这里。我平时有练习瑜伽的习惯，也尽量留出时间来审视自我。不过，在寂静的神社度过时光或许也是一种冥思。”（田渡选手）

冥思有助于提升注意力、提高效率。田渡选手在本赛季大显身手，或许也是因为有阿苏的神社助攻!?

Give it a try at your destination
在旅行目的地尝试！

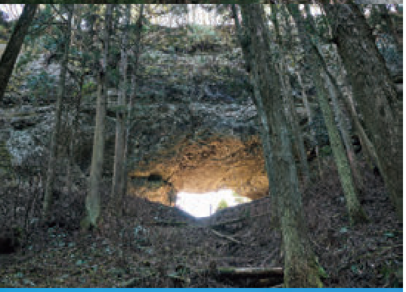
Increase healthy habits by 5%
将健康习惯提升 5%
habit 5

Great for managing a quick temper! Improve your sleep quality

In today's stress-filled society, a growing number of people are having difficulty sleeping. Sleep is a crucial factor for managing our bodies and emotions. Changes to your daily habits can help improve the quality of your sleep. Scan this code for an instructional video from a professional trainer. (Japanese language only.)

易怒的人赶快开始吧！改善睡眠质量

现在社会人们承受着许多压力，睡眠不良的人越来越多。睡眠是控制我们身体和情绪的非常重要的环节。请尝试改变生活习惯、提升睡眠质量吧。读取二维码便可访问网站，欢迎收看教练的解说视频（仅日语）。



Deportare
Trip

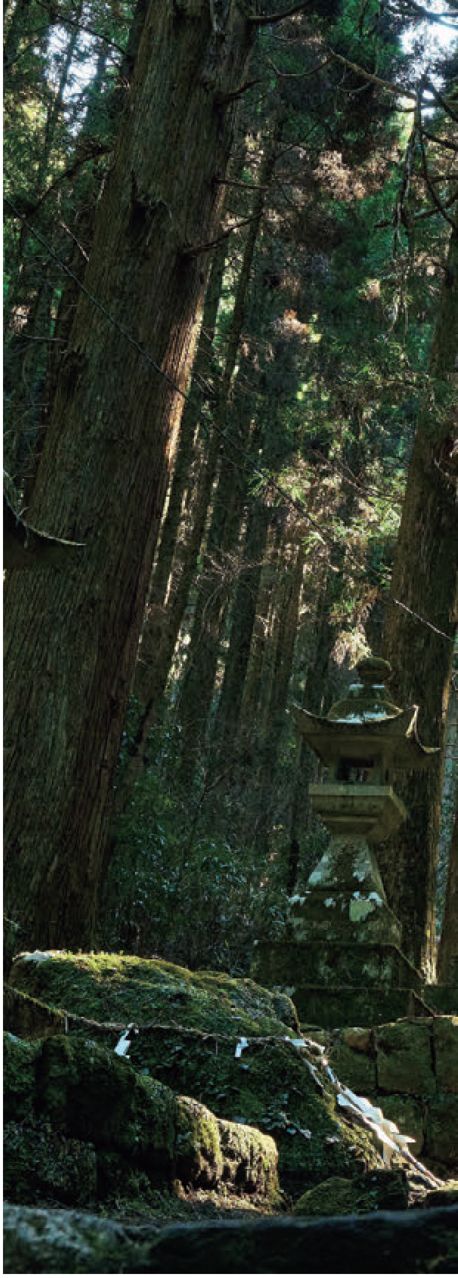
Traveling to Enrich Life
释放身心之旅
vol. 8

Kamishikimi Kumanoza Shrine, Kumamoto

熊本
上色见熊野座神社

Guide: Yuma Takeshita
向导 竹下雄真

Photographs by Junichi Hirayama;
interview and content by Yuma Takeshita;
edited by Hiroko Hattori
撮影：平山润一　采访 / 撰稿：竹下雄真
编辑：服部广子



PROFILE
Yuma Takeshita
CEO of Deportare Club, a personal training gym, Yuma has been involved in the physical transformation of the gym's private members, which include top athletes and celebrities. He has been featured in many publications in Japan, including a book on the most effective recovery techniques for career-driven individuals (published by Kobunsha).

Ryo Tawatari
Born in Tokyo, Ryo graduated from Dominican University of California and is now a professional basketball player in Japan's B.League. Currently 29 years old, he was transferred to the Kumamoto Vorters in July 2022, where he currently plays as point guard.

个人介绍
竹下雄真
会员制私人训练健身房"Deportare Club"的总裁。帮助顶级运动员在内的许多著名人士重塑身体。著有书作《职业运动员实践的最强复健方法》（光文社）等。

田渡凌
出生于东京都。29 岁。毕业于多米尼加大学加州分校。去年 7 月转到熊本 Volters 球队。负责控球后卫。

Drawn to otherworldly Minami Aso to self-reflect and meditate

Kamishikimi Kumanoza Shrine is nestled in the village of Minami Aso, about one hour by car from Aso Kumamoto Airport. The path leading to the shrine's main hall is flanked by rows of 97 moss-covered stone lanterns and surrounded by huge cedar trees. When the sunlight filters in through the trees, the shrine's grounds become ethereal.

Ryo Tawatari, a professional basketball player for the Kumamoto Vorters who is also head of the B.League's players' association, invited me to visit the shrine, his favorite place in Kumamoto. He told me, "I came here for the first time two days after moving to Kumamoto – I guess I was attracted by the mysterious ambience. Since I started to live here, I've really come to appreciate being in nature."

Past the main hall is Ugeto-iwa, a giant stone formation with a hole in the middle about 10 meters wide. It is a sacred place to pray, as Ryo explained. "Praying here is said to bring victory, as well as success on tests. Initially, I was unaware that I needed these things, but maybe I was subconsciously drawn to this place because I need them now. I come here regularly to practice yoga and engage in self-reflection. This atmosphere alone is a form of meditation."

Meditation is thought to enhance concentration and performance. Perhaps this village shrine could be a key to Ryo's success on the court this season!

All-natural wooden bento boxes to cherish for years

百分之百天然材料制作 让人爱不释手的饭盒

The bento boxes sell for 13,200 yen. Each piece is handmade and requires about a month to create, including heating, bending and drying the wood. The products are very popular and sometimes on back order.

因为每一个饭盒都是手工制作，经过煮沸、弯曲、烘干、缝制等工序……大约需要 1 个月左右的时间才能完成。有很多人对这款产品情有独钟，有时还会缺货。售价 13,200 日元。

Rice tastes even better when cedarwood absorbs moisture

Daily use items should ideally be both user-friendly and attractive to the eye. Even further, they should become necessities for their added value. For these kinds of items, low environmental impact is also highly preferable. The rounded cedarwood bento lunch boxes, called *magewappa* in Japanese, satisfy all of these conditions. Freshly cooked rice maintains its flavor very well when packed in these boxes, even for a relatively long time, because the wood absorbs excess moisture. Cedarwood is naturally antibacterial and gives off a pleasant scent when the bento boxes are opened. A workshop called Kamiyama Magewappa makes these all-natural bento boxes with wood from cedar trees that grow in the town. Synthetic glue or adhesives aren't used, allowing the boxes to return to the earth at the end of their lifecycle. They must be washed and air-dried after use, of course, but taking the time to care for them in this way means you'll cherish them even more.

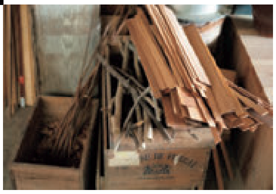
因为雪松木材不断在呼吸，所以米饭特别好吃

我们在生活中的日常用品，必须要实用、美观，最重要的是在使用过程中，能产生爱不释手的感觉。而且如果还能考虑到对环境的影响，那就更开心了。这款 Magewappa 曲木饭盒为您实现这些愿望。把刚煮好的米饭盛在里面，多余的蒸汽会被饭盒吸收掉，即使放了一会儿再吃，米饭也会保持美味。而且它还具有抗菌作用，打开盖子时雪松的香气清新怡人。

神山曲木饭盒采用神山产的雪松，仅使用日本产的天然材料制成。由于不使用合成粘合剂等，所以即使不用了，也可以焚烧后归于大地。使用后需要洗干净并彻底晾干，但就连这稍嫌繁琐的打理工作，也让人感到爱不释手呢。

Magewappa owner Nao Kondo told us she spends a little time each day making the bento boxes. Her workshop is in a very scenic location, with a stream running through the back yard.

“我们每天都在循序渐进地制作。”曲木饭盒艺术家近藤奈央告诉我们。作坊位置优越，后院有一条清澈的溪流，风景优美。



雪松的碎片和野樱桃树皮的刨花等可以适当地焚烧，因此作坊不会产生对环境有影响的垃圾。

Since cedarwood scraps and mountain cherry tree bark shavings are all burned, the workshop doesn't produce any waste that becomes a burden on the environment.

Kamiyama Magewappa
Products available to order online: https://magewappa-bento.com/en/

神山 Magewappa
※ 购买商品请浏览官网 https://magewappa-bento.com

Uniquely sustainable goods found in Kamikatsu and Kamiyama

在上胜、
神山发现的
可持续极品

Yarn and fabric made from well-managed cedar forests

守护森林而进行的间伐
给生活带来五彩的纱与布

Keeto brand natural fibers made of cedarwood comprise 88% of the fabric used for these socks, which sell for 2,530 yen. The natural materials and fabrics have great advantages in being both easy to dry and antibacterial.
“雪松袜子”2,530 日元，使用 88% 的雪松天然纤维“KEETO”。具有抗菌作用和良好的速干性能，具备自然材料的优秀功能。

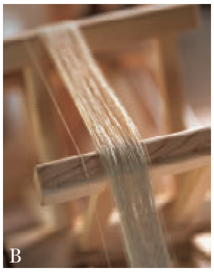
Light, easy to dry and beautifully designed woven goods

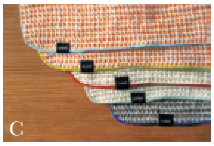
Sugitoyama Jiden Atelier designs and sells woven goods made of yarn that comes from cedar trees in Kamikatsu, specifically the wood from tree thinning, which is necessary for managing healthy forests. Making yarn from cedarwood is not easy. The wood must be chopped into mulch to extract cellulose fiber, then formed into sheets of Japanese-style washi paper, which is cut into thin strips and wound into lengths of yarn. Woven fabric made of cedarwood yarn is surprisingly light and has a smooth texture, making it perfect for items like towels and socks. Such items and more are available for purchase at the atelier, and visitors can also join workshops on different artisan techniques, including practicing with vegetable-based dyes. Either way, a visit here is a wonderful experience to add to your trip.

又轻、又容易干，而且美观大方

为了维护森林环境的健康，有必要进行间伐等保养工作。用上胜町的雪松间伐材料纺出来的纱织成布，再制成布制品出售，“Sugitoyama”便从事这一系列的策划与销售。然而，以雪松为材料纺纱并不简单。首先要把间伐木材制成木片，提取名叫纤维素的纤维，将其制作成和纸，然后裁成细条，再把它拧起来纺纱。用木纱织出来的布料非常轻盈，手感光滑。最适合制作成毛巾和袜子等。

无论是在工作室购买产品，还是在植物染色等作坊制作自创产品，一定都会成为您旅行的绝佳纪念品。





A: This small workshop is filled with the sounds of fabric winders and sewing machines. Workshop lead Ms. Kumi Sugiyama (center) told us that seeing designs take shape using her yarn is exciting. B: Strands of yarn are wound around a frame of a set size and then dyed together. C: Waffle-textured Kinof hand towels feel softer after every wash. (2,330 yen)

A: 小小的作坊里回荡着绕线机和缝纫机的声音。公司代表杉山久实女士（中）说“从纺线想象自己要做什么作品，太多的灵感让我迫不及待呢。”B：将线缠绕在固定尺寸的木框上，以一束束“绞纱”状态染色。C：越洗越松软的“KINOF 手帕 华夫格”，每块 2,330 日元。

Sugitoyama Jiden Atelier
20 Maruyama, Asahi, Kamikatsu-cho, Katsuura-gun, Tokushima
TEL: 070-8526-9556 Website (Japanese): https://sugitoyama.jp

Sugitoyama 神田（Jiden）工作室
德岛县胜浦郡上胜町旭字丸山 20
电话 070–8526–9556 https://sugitoyama.jp

建在深谷中的森林桑拿。坐落在 On y va 的个人土地上，因此有的客人甚至身无一物，彻底享受大自然。在桑拿房中身体变得滚烫后，不妨整个泡在清澈的溪流中降温。

A: The entrance to the B&B leads to a living room with comfortable sofas, a dining table and counter, where guests can relax, read or listen to music.B: The renovated building was originally constructed as a sake brewery in the mid-1800s.

A: 正门进去是客厅，除了有舒适的沙发，还有餐具和吧台。客人可以在自己喜欢的地方阅读书籍或听音乐。B: 改建自江户时代末期建造的酿造并出售清酒的酒庄。

C: During their stay, guests can reserve breakfast at a log cabin in the woods, about 10 minutes away by car. The cabin itself has minimal environmental impact, as only the bolts in the wood foundation will remain after it eventually decomposes. D: Eggs served at breakfast come from hens raised on a free-range farm.

C：入住时预订的话，可以在开车约 10 分钟的森林木屋里吃早餐。木屋的地基是树桩，木材一旦腐烂，遗留下来的只有螺栓，所以是一种对环境影响很小的建筑。D：鸡群欢快地在农场里跑来跑去，下的蛋用来做早餐。

night at a time by a single group, even in the case of a single occupant. How to enjoy your stay is completely up to you, and French cuisine is served in the dining area adjacent to the living room. Ms. Saito knows all about Kamiyama, and her passion for how the town promotes ways of living that connect past, present and future is evident. For an interesting stay in Tokushima, why not book a stay and meet her?

置身大自然的桑拿浴和早餐在此小住、享受无限

“神山人教我与自然和谐相处的智慧和技巧，让我实际感受到山、河和海都是相连的。有时我会思考今后几代人的未来。我想把这种丰富的日常生活传承给后代。”旅馆 On y va 的经营者齐藤郁子女士告诉我们，这家旅馆每天仅限 1 组客人。她曾在法国和东京工作并周游世界，体验过多种多样的生活方式，在这个过程里，感受到可持续生活的魅力。有一次她来神山町看望朋友，看到这里的居民充满活力，对移居者也有着宽容的氛围，于是决定移居到这里。她一下子买下了土地、住房和山，在这里建立了一个新的生活站点。

On y va 这个店名的全称中包含“Experience（体验）”一词。但这里并不事先为客人预备好皮划艇或木工等体验活动。住客首先可以体验到的是山村的宁静生活。如果客人提出自己的要求，比如说“我想烤面包”或“我想在河里玩”等，齐藤女士先生会帮客人准备，那么客人在这里的体验就会有所扩展，内容会更加丰富。事实上，齐藤女士经常与客人共度时光，其中不乏许多是长住或回头客。

客房有 3 个房间，最多可容纳 10 名住客，但即使是单人，1 天也只接待 1 组客人。每个人在停留此地期间都有各自享受时光的方式。也可以在旅馆的客厅享用一顿法式晚餐。建议您有机会一定去见见这位深深了解又深爱着神山町、同时正在实践连接过去、现在和未来的生活方式的齐藤女士。

Stay in a traditional Japanese home, enjoy clean mountain air and idyllic streams

住在古老民宅 惬意自在地去山里、河边、镇上玩

B&B On y va & Experience
5-1 Jinryo-Nishinoma, Kamiyama-cho, Mozai-gun, Tokushima
TEL: 050-2024-4918
Website (Japanese): https://www.facebook.com/cafeonyvakamiyama/

B&B On y va & Experience
德岛县名西郡神山町神领字西野间 5–1　TEL 050–2024–4918
https://www.facebook.com/cafeonyvakamiyama/

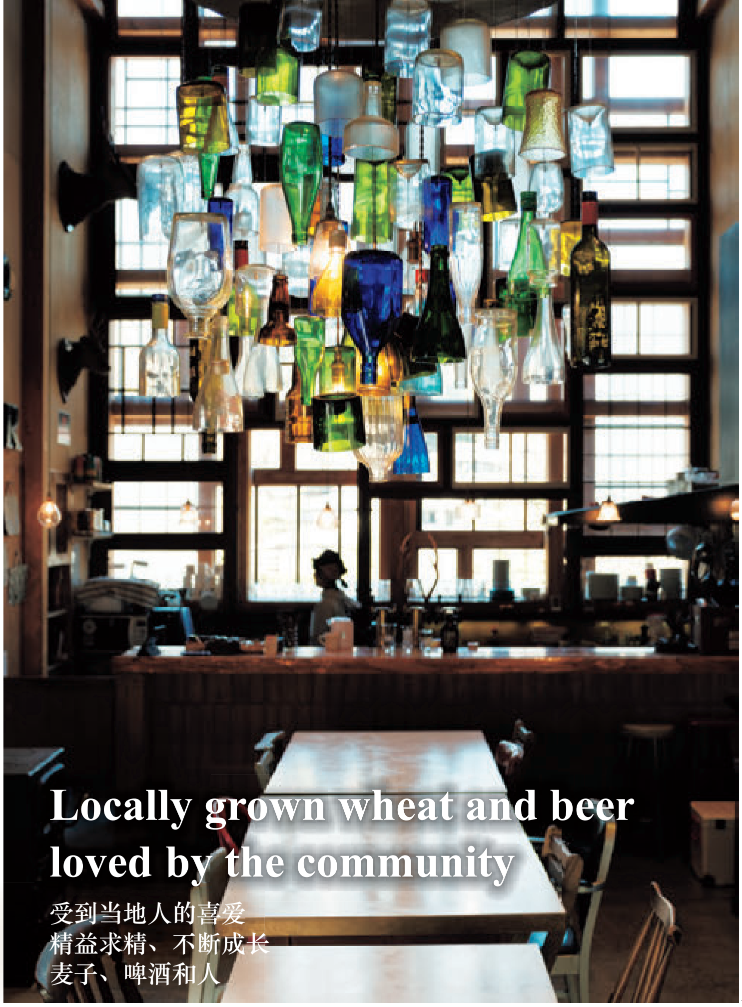
The sauna built on On y va's property deep in the forest offers guests a private place to enjoy nature.
After warming up in the sauna, guests can plunge right into the cool neighboring stream.

Sauna and breakfast surrounded by nature is sheer bliss

Tokushima's "B&B On y va & Experience" is a bed and breakfast designed for a single group of guests. The proprietor, Ms. Ikuko Saito, grew interested in sustainable living while working in Tokyo and France. She's experienced many ways of life through her world travels. When visiting friends living in Kamiyama, she became intrigued by the area's lively community and welcoming attitude toward new residents, and decided to move here. Then, she purchased a house and mountainside land to set up her new business. As she explained, "People in Kamiyama have taught me about craftsmanship, and how to live in harmony with nature, so I have come to really appreciate the mountains, rivers and the sea. I've also learned how to truly consider future generations. This fulfilling way of life is something I hope to share."

B&B On y va & Experience provides guests with a taste of life in a mountain village. There aren't any activities lined up in advance, like kayaking or woodworking for example, but if guests want to try out baking bread or exploring the local riverside, Ms. Saito makes sure they get the most of their experience. She often spends time with her guests, many of whom are long-time and repeat visitors.

The B&B can accommodate up to ten guests in three separate rooms, but it can only be reserved for one

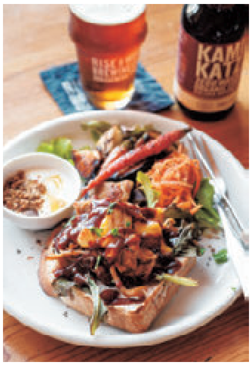


Locally grown wheat and beer loved by the community

受到当地人的喜爱
精益求精、不断成长
麦子、啤酒和人

A

B



C

D

Using malt lees from beer brewing to grow wheat

Kamikatsu's zero waste initiative is also embraced by Rise & Win Brewing Co., a microbrewery that creates beer under the principle of reduce, reuse and recycle. Its building is made using cedar offcuts from a local factory and fixtures that were turned in at Kamikatsu's garbage collection station. The cabinets and furniture inside are also second-hand.

In efforts to brew beer sustainably, Rise & Win makes a yuzu-flavored beer with yuzu peel that would normally be thrown out, and offers its composted malt lees free to local farmers. In 2022, it started selling beer made with wheat grown using the composted malt lees for liquid fertilizer. Aptly, the beer was named "reRise." The brewery is now focusing on wheat cultivation in efforts to create a circular economy in the area.

The taproom sells beer to-go by volume, alongside other beverages, food and daily necessities. Visitors can enjoy a leisurely brew with barbecue and stay the night at the glamping site behind the building, which includes a camper, bath and sauna.

使用制造过程中产生的麦芽残渣种植大麦

这是一家小型的啤酒厂，由于对上胜町的零垃圾活动产生了共鸣，于是开始在生产啤酒的过程中致力于减少垃圾和回收利用。这栋建筑使用了镇上加工厂余下的雪松边角料和垃圾站丢弃的门窗件等，店内货架也使用了二手的传统木柜及用品。

在制造过程中也致力于实践可持续发展，他们将原本要废弃的果皮用于制作柚香啤酒，并将麦芽渣制成堆肥并免费分发给附近的农家。2022 年，他们使用堆肥产生的液体肥料种植大麦并酿造成啤酒，以“Rerise（重振雄风）”的名称出售。今后还打算在当地加大力量种植大麦，通过收购这些麦子来带动全镇经济的循环。

建筑内的餐厅设有称重出售的商店，不仅可购买饮品、食品，还能买到生活用品。建筑物后面有附带露营车、浴缸、桑拿房等设备的露营设施，客人在惬意地享受了烧烤和啤酒之后，也可以直接留宿于此。

A: From the large window made of old building fixtures, sunlight reflects off the empty bottle chandelier, giving a warm glow throughout the taproom. B: Manager Aki Ikezoe is delighted when local residents come and buy beer to take home. C: BBQ and craft beer are the perfect match. Made with savory pork and sweet, locally grown vegetables, this homemade pulled pork sandwich and drink set is 1,700 yen. A pint of craft beer is 950 yen.D: Although served by the glass and sold in bottles, beer can also be purchased to-go by volume. RISE & WIN makes many different beer styles, and the original lineup also includes a beer brewed with yuzu, and another with local green tea.

A：餐厅内，组装门窗件制作而成的彩色玻璃透着光，空瓶子制作的吊灯散发出柔和的光。B：“镇上的人来店里买啤酒，说想作为手信时，我听了真的很开心。”经理池添亚希女士告诉我们。C：适合搭配精酿啤酒的烧烤料理也不容错过。鲜美的猪肉和当地蔬菜的甘甜带来超好吃的三明治，“自制手撕猪肉三明治＋饮品套餐”每份 1,700 日元，1 品脱新鲜的精酿啤酒 950 日元。D：啤酒可以按杯或按瓶购买，也可以按重量购买。当地特产柚香啤酒和使用上胜晚茶制作的原创产品阵容，让人每一种都想尝尝看。

Rise & Win Brewing Co.
BBQ & General Store
237-2 Hirayama, Masaki, Kamikatsu-cho,
Katsuura-gun, Tokushima TEL: 088-545-0688
Website: https://www.kamikatz.jp/en/taproom.html

RISE & WIN Brewing Co.
BBQ & General Store
德岛县胜浦郡上胜町大字正木字平间 237–2
电话 088–545–0688
https://kamikatz.jp

Feel refreshed in a citrus fruit orchard and café

在柑橘飘香的农园和咖啡店 身心享受 心旷神怡

A: Fruit grown at the orchard is used to make sweets and drinks sold at the cafe, like this citrus soda for 500 yen and yuzu cheesecake for 380 yen. Their refreshing, sour flavors are the result of an original production process. B: The terrace overlooks the orchard where staff harvest fruit each season, including yuzu in the winter and sudachi in the summer.

A：在咖啡店，不妨尝尝农场种植的柑橘类制作的甜点和饮料。"柑橘汽水"500日元、"柚子芝士蛋糕"380 日元。采用独家工艺制作而成，柑橘浓郁的酸甜味道，清香诱人。B：设有露台座位，适合眺望不同种类的柑橘每天成长的样子，冬天有柚子、夏天有酢橘，每个季节都有不同的柑橘迎来收获。

The shop sells food products like fruit vinegar and juice, as well as a full range of skin care goods. The hand lotion comes highly recommended.

店内除了有鲜榨柑橘汁和果汁等食品外，还有种类丰富的护肤品。非常推荐护手霜。

PR manager Marie Shimoda explains how the fruit is grown at the orchard. Visitors can freely wander around the spacious 1.7-hectare site.

公关负责人下田毬绘女士为我们介绍了农场种植的日本柑橘。
您可以在约 17,000 平方米的广阔园林内自由漫步。

Yamigami Citrus and Herb Garden
43-2 Shimo-yamanokami, Sanagochi, Myodo-gun, Tokushima
TEL (shop): 088-679-2277   Website (Japanese): https://www.yamagamikaju.com

山神果树药草园
德岛县名东郡佐那河内村下字山神 43–2
TEL 088–679–2277（商店） https://www.yamagamikaju.com

Using the whole fruit to make essential oils, juice and liqueur

Located in the neighboring village of Sanagochi, Yamigami Citrus and Herb Garden was established by Matsuyama Co., Ltd., a manufacturer of soaps and other daily necessities. Through research on ways to use Japanese citrus fruits, the company began producing essential oils made from fruits like *yuzu* and *sudachi*, as well as beverages and liqueur. Interestingly, every part of the fruit is used in its production process. Essential oils are extracted from the peels, juice is squeezed from the fruit and extract is taken from the seeds. Liqueur is made from the inner peel and skins. Even the residue that remains is composted back at the orchard and mixed with bamboo powder and shiitake mushroom beds to make fertilizer. The orchard is currently exploring new cultivation methods to completely eliminate pesticides.
Simply strolling through the orchard is refreshing, and visitors can try fresh mikan tangerines when they are in season, or relax at the café and browse the products available in the shop. Surrounded by gorgeous mountain scenery and immersed in the scent and flavor of citrus fruits, rich natural beauty is on full display at Yamigami Citrus and Herb Garden.

精油、果汁、利口酒。用尽整只水果

"山神果树药草园"位于神山町旁边的佐那河内村，是主营肥皂等日用品的制造商松山油脂开办的农场。在这里，人们研究日本柑橘类的使用方法，也生产柚子和酢橘的精油、饮料和酒类等。

值得关注的是用尽整只水果的制造工艺。用外皮提取精油，用果肉榨取果汁，用种子制造提取物。内侧的橘络和囊胞则变身为利口酒。而且即使是残渣，也会被送到农场的堆肥房中，跟竹粉及香菇床混合在一起后制作成堆肥。他们也在不断尝试新的栽种工艺，旨在实现百分之百无农药种植。

光是在农场里漫步就非常愉快，根据不同季节，还能吃到刚采摘的橘子呢。此外，这里还开设了途中小憩的咖啡店以及可以买到该公司各种产品的商店。您可以在此充分享受柑橘的美好口味和沁人芬芳，放眼远眺里山的风景，全身心沐浴大自然的恩惠。

“HOTEL WHY”是位于零垃圾中心内的住宿体验设施。四间客房均为复式房型，设施招牌由旧农具和自行车辐条等组合而成。

Guests can view Kamikatsu's reservoir and mountains from the lakeside rooms at the hotel. Another nice touch is wooden fittings used on the dual-layered exterior wall, which were provided by local residents.

从湖边的客房可以眺望上胜町的群山和水坝湖。
将镇上废弃的门窗件组合起来制作而成的双层窗户是让人震撼的杰作。

A

B

C

D

A: When checking in, guests receive soap, coffee and other items for their stay, only in the amounts they need. B: The hotel's garbage is separated into six bins, including those for food scraps and raw waste, dirty plastic, clean plastic and burnable items.

A：客人在入住时可领取入住期间所需数量的香皂、咖啡等。B：入住期间产生的垃圾由客人分类，分别放进 6 个容器，如厨余、脏塑料、干净塑料、必须焚烧处理的物品等。

C: Second-hand goods like furniture, dishes and clothing collected from local residents are available for anyone to take at Kurukuru Shop, a recycle shop next to the garbage collection station and stockyard. The items taken are weighed and recorded as waste that has been reduced. D: On the following morning of their stay, guests learn from hotel staff how waste is handled at the center and sort their garbage in the same way local residents do.

C: 在垃圾站和仓库的旁边，有一家“ Kuru-Kuru Shop”，出售来自镇上收集来的二手物品。店内的家具、餐具、衣服等，无论是谁都可以带走任何物品。带回家的物品经过称重，将其重量记录在笔记本上，作为减少的垃圾重量。D：入住后的次日早晨，住客可以一边听工作人员的说明，一边像当地人一样体验居住期间产生垃圾的分类。

回收率达 80% 的小镇目标是实现零垃圾的社会

2003 年，上胜町成为日本首个宣布“零垃圾”的地方行政区。镇上没有垃圾车。人们自发地将垃圾带到垃圾站，将其分为 45 个种类。及至 2020 年，镇上实现了 80% 的回收率，全镇还公布了共同的目标——及至 2030 年，实现“将垃圾来源降至零”，并成为也受到海外关注的小镇。零垃圾中心的大家桃奈女士告诉我们，一开始这其实一个为摆脱困境、不得已而为之的行动。

“这个地点曾经被用作垃圾的露天焚烧处，但因为排烟与恶臭的关系，后来禁止了，并在 1997 年创建了一个垃圾站，把垃圾分为 9 个种类。次年我们引进了焚化炉，但后来因二恶英的问题使用了 3 年便告关闭。那么，这个山间小镇该如何处理垃圾呢？面对这一困境，当地居民对“如何处理垃圾？”这个课题转换思路，重新审视“如何才能使垃圾减少或降至零”。

中心设有垃圾站、交流大厅和可体验零垃圾的酒店。入住“HOTEL WHY”将成为一个契机，让您站在“为何会产生垃圾？”的角度，重新思考今天的生活。

Hotel WHY
7-2 Shimohiura, Fukuhara, Kamikatsu-cho, Katsuura-gun, Tokushima
Website: https://why-kamikatsu.jp/en/

HOTEL WHY
德岛县胜浦郡上胜町 大字福原字下日浦 7–2
https://why–kamikatsu.jp

Rethinking modern lifestyles at a hotel that asks: "Why?"

酒店向住客提问“WHY?”促使人们重新审视生活

Part of the Zero Waste Center, Hotel WHY has four maisonette-style rooms.
Old farm machinery and bicycle spokes were reused to make the hotel sign.

A town with an 80% recycling rate aims to be a "zero waste" community

In 2003, Kamikatsu made the news as Japan's first municipality to adopt a "zero waste" policy. In fact, the town doesn't even have garbage trucks. Residents bring their trash to collection stations, where the waste is separated into 45 types. Kamikatsu achieved a recycling rate of 80% in 2020, and set the goal of eliminating waste completely by 2030, which has attracted global interest. The goal, however, originated out of necessity. Momona Otsuka, who works at the town's Zero Waste Center, explained: "The town used to burn garbage here, but that was banned because of the smoke and foul odor. Instead, the town created a garbage collection station in 1997 and separated garbage into nine different types. An incinerator was built in 1998, but it closed down after three years because it emitted dioxins. Kamikatsu is just a small town in this valley, so we had to figure out the best way to deal with waste. We decided to reframe the issue from how to dispose of garbage, to how to reduce it and not generate it in the first place." In addition to the garbage collection station, the Zero Waste Center has a meeting hall and a hotel, called Hotel WHY, where guests can learn about the zero-waste approach. Staying here offers guests the opportunity to rethink today's lifestyles and ask why we produce so much garbage.

Innovative ways to create a sustainable future with locally grown food

将当地的饮食传承给下一代 美味的理由

Kamaya / Kamapan & Store bakery
190-1 Jinryo-kita, Kamiyama-cho, Mozai-gun, Tokushima
TEL: 050-2024-2211 / 088-676-1077 Website (Japanese): http://foodhub.co.jp

Kama 屋 / Kama 面包 & 商店
德岛县名西郡神山町神领字北 190–1
电话 050–2024–2211 / 088–676–1077 http://foodhub.co.jp

More than twenty diverse members participate in the Food Hub Project's initiatives to support agriculture, food processing, baking and supplying school lunches. Taichi Manabe is pictured here in the front row, right side.

共有 20 多名多元化的成员共同参与食品枢纽项目的工作，包括农业、加工、面包和学校午餐等。前排右一为真锅先生。

A

B

C

D

A: Customers enjoy eating fresh bread from Kamapan & Store on the open-air terrace between the bakery and Kamaya. B: Customers will be impressed by the busy staff working in the open kitchen situated in the center of the restaurant. C: This lunch for 1,850 yen includes a carrot and chrysanthemum salad, watermelon radish soup, kale chips, fried wild sea bream and coriander rice. The chef creatively applied a variety of cooking methods to prepare this meal made with locally grown ingredients and fresh vegetables. D: Besides bread, Kamapan & Store sells vegetables grown on its own farm, as well as locally produced seasonings and liquor. Their natural yeast is used to bake sandwich bread – a popular favorite.

A：食堂“ Kama 屋”和面包房“ Kama 面包 & 商店”之间的中庭有露台座位，可以看到有人在蓝天下美美地品尝着刚买来的面包。B：“ Kama 屋”的店内中央有一座可以环视店内的开放式厨房，工作人员麻利而忙碌的身影也给人留下深刻的印象。C：本周的午餐 (1,850 日元) 是胡萝卜和茼蒿的沙拉、红芯萝卜汤、脆炸羽衣甘蓝片、法式黄油煎野生鲷鱼和香菜米饭。烹饪方法特点鲜明，乍一看简简单单却充满主厨的创意巧思。客人可以吃到丰富的新鲜蔬菜及其他当地产的食材。D：“ Kama 面包 & 商店”的店内。除了面包以外，还有自家农场种植的蔬菜，以及当地制作的调味品和清酒等。最受欢迎的是弹力十足的面包，采用自家培养的天然酵母制作而成。

Bonds between talented chefs and farmers at the heart of local cuisine

The Food Hub Project works to pass farming and culinary culture to the next generation. Through one such initiative, farmers in the town of Kamiyama are creating a sustainable future for produce based on the “local production for local consumption” model. Following the establishment of a community revitalization group in 2015, the project was launched in 2016 to address and find solutions to the problem of farmland being abandoned when farmers without successors grow old. Crop damage caused by wildlife is another issue they’re tackling as well.

Taichi Manabe, who serves as the project’s Co-CEO, described its activities: “Our goal is to preserve the farmland and scenery in Kamiyama by developing agricultural leaders in the community. For that purpose, we operate a restaurant called Kamaya offering dishes made with plenty of locally grown ingredients, and Kamapan & Store, where we sell baked goods, vegetables and other foods we produce. We also set up an NPO in 2022 that offers a program providing local elementary and junior high school students with school lunches, education about eating well and opportunities to work on farms. We also supply meals to the student dormitory of Kamiya Educational Institute, which opened in April.”

The institute aims to offer the country’s best school meals made from locally produced food. In fact, local ingredients currently make up between 60 to 70 percent of the food served at Kamaya. The restaurant maintains this ratio by establishing good ties between its chefs and local farmers.

If you visit Kamiyama to see its famous weeping cherry trees in spring, go camping in summer, or enjoy one of its hot springs, be sure to sample the local food that the residents are so proud of. The freshly made bread is a nice treat for your return trip.

厨师的手艺和农家的互动是“ 地产地食”的关键

这个食品枢纽项目旨在将神山町的农业和饮食文化传承给下一代，以“地产地食”为口号，意为当地人吃当地种植的食材。起初这项活动的目的是为了解决因农家老龄化、后继无人而导致荒废耕地的增加，以及随之而来、日趋严重的鸟兽危害农作物的问题，而在 2015 年成立了振兴地区的工作组，并于次年启动了项目。

“以培养农业生力军为主轴，保护神山町的农业及景观，这是我们的目的之一。为此，我们从事加工食品的开发及销售，比如经营一家名叫‘Kama 屋’的食堂，提供大量使用当地食材的餐点，以及一家经销面包和蔬菜等食品的‘Kama 面包 & 商店’。与此同时，我们还专注于食品教育，于 2022 年成立了 NPO，在镇上的中小学推动‘学校食’项目，内容包括农业体验、食品教育和学校配膳。另外还负责 4 月份新开的“神山 Marugoto 高专”的宿舍伙食。”共同代表董事兼主管真锅太一先生告诉我们。另外他还说，想要在这所高专实现“日本第一的地产地食学校配膳”。事实上，Kamaya 目前保持着 60–70% 的地产地食比例，这是一个惊人的数字。可以说，这必须是农家和厨师有良好的互动机制才可能实现的。

春天在以垂枝樱花而闻名的神山町赏完樱花后，夏天在露营或泡完温泉回家的路上，您都可以顺道来访，同时还可以品尝到全镇人引以为豪的当地食品。另外，千万别忘了买面包带回家作为手信哦。

Left: Rise & Win Brewing Co. operates a craft brewery and its BBQ & General Store in Kamikatsu. Along with reusing resources and reducing waste, the business contributes to the local economy by attracting visitors.Right: Ikuko Saito runs B&B On y va & Experience in Kamiyama. Drawing on her knowledge and experience of living in harmony with nature, she built a cedar-log cabin in the forest and a creek-side sauna.

左：上胜町的微型酒庄“ RISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store”。其存在除了可以重复利用资源来减少垃圾、降低环境负荷外，还可以吸引人们来到小镇，从而带动经济循环。 右：神山町的旅馆“ B&B On y va & Experience”的齐藤郁子女士。沿着清澈的溪流建造桑拿浴室，在森林里用雪松搭建小木屋……。他们是一群懂得与自然和谐相处的丰富感受、具备生活智慧的人。

TOKUSHIMA 德岛

A number of small mountain villages surrounded by pristine nature, just a one-hour drive from Tokushima Awaodori Airport, have been attracting visitors from Japan and abroad. Residents here actively practice sustainable farming and recycling, and they rely on the conventional wisdom of “use but never decrease” when it comes to natural resources. To learn more about their environment- and people-friendly approach to living, we traveled to the towns of Kamikatsu and Kamiyama to speak with local residents about hopeful initiatives for the future.

一个自然资源丰富多彩的小山村，距离德岛阿波舞机场约 1 小时车程，如今正受到来自国内外的广泛关注。当地人耕种着可持续的农田，减少垃圾并致力于回收和再利用，他们的智慧和资源“ 用了也不会减少”，这些举措为生活增添了色彩。这次我们要造访的是上胜町和神山町周边地区的居民，他们正是那些用自己的伟大创举来关爱地球和人类、并为未来编织希望的人。

Small mountain villages with big aspirations for the future

小小山村“为未来编织希望”的伟大创举

Photos: Daiki Suzuki; interviews and content: Kei Yoshida; editing: Miki Kojima
撮影 : 铃木大树 采访 & 撰稿 : 吉田 Kei 编辑 : 小岛美树

返回目录 Back to Contents

reversed. This time, perhaps she'll recall her childhood memories of traveling there, and I will see her in a new light.

Many municipal governments have been focusing on accessible tourism in recent years, and I appreciate their efforts to allow anyone – elderly mothers included – to enjoy traveling with peace of mind. Working together with these municipalities, ANA will continue to expand its range of services that allow traveling to be accessible and fun for everyone.

How about taking your mother or a loved one on a trip this year? At ANA, we're ready to help you embark on a wonderful journey that will bring back old memories, and create new ones as you deepen your bond together.

Thank you for reading this month's edition of Tsubasa Global Wings. We look forward to flying with you.

每年5月的第2个星期天是母亲节。直接向母亲表达感激之情可能有点不好意思，但我觉得这是一个通过语言和行动坦率表达自己想法的好机会。

我的母亲今年89岁了。平时很少有机会多花一点时间陪在她身边，但每年夏季到来时，我只要看到夹竹桃花，就会想起我的母亲。小时候我体弱多病，让她操了很多心。到了暑假，母亲会定期带我去东京的医院看病。在去东京的路上，车窗外每次都能看到夏日湛蓝的天空和白色的雷云映衬着娇艳绽放的粉色夹竹桃花。

我的母亲个性坚强，从没见过她抱怨什么。她成长在战时严酷的时代，从小到大吃了很多的苦。高中毕业时，老师建议她继续上大学，但因为家里无力支付学费，母亲不得不放弃学业。但她应该是非常热爱学习的人，总是一有时间就看书。回想起来，我觉得我对书本的热爱，正是母亲的习惯在我的成长过程中耳濡目染影响了我。

我跟乒乓球的缘分也始于母亲。当时医生禁止我做剧烈的运动，但当我上初中时，母亲建议我通过乒乓球等轻度的运动来锻炼身体。我并未想太多，便随意加入了乒乓球社团，却发现完全不同于想象！面对高强度的训练，我不断忍耐并坚持，与此同时，我的身体也变得非常强壮，跟之前简直是判若两人。回想起来，毫不夸张地说，我的强健体魄和旺盛的求知欲，都归功于母亲。

富山旅行是我与母亲的难忘回忆之一。由于我母亲小时候曾被疏散到乡村的亲戚家，于是在我小学6年级的冬天，母亲带着我去那位亲戚家玩，当时蒸汽机车还是常见的交通工具，经过隧道时，我忘了关车窗，结果脸被煤烟熏得黑乎乎的。周围的乘客都捧腹大笑，我至今还清晰地记得当时母亲脸上温柔的笑容。

那时候，冬季的富山积雪极厚，1楼完全埋在雪里，人们都从2楼的大门口进出。“大门在2楼！”这一情景极度震撼了我，至今都难以忘怀。外面变成了一个静谧的银色世界，故而人们更多地停留在家中。跟我自己家的房子相比，乡下的老宅子特别大，还有不铺地板、穿鞋子走动的宽敞厅堂，这对孩子们而言是绝佳的嬉戏场所。我现在都经常会怀念当年微湿的地面散发的泥土气息。

我打算今年无论如何得孝敬一下母亲，于是问她想不想去哪里旅行，母亲出乎意料地回答说：“冬天的富山就好。”母亲说她特别喜欢那种“清冽的寒气”。是冬季的富山造就了坚强的母亲吗？小时候是母亲带我去故乡，如今换成我带她去。也许在这趟旅行中，我还能稍微感受到一点少女时代的母亲吧。

最近很多地方政府都在致力于发展“无障碍旅游”，我很感恩连我年迈的母亲也能安心出门旅游。全日空也将与这些地方政府合作，完善服务，让每个人都能安心享受旅行。

今年的母亲节，不妨向您的母亲或心爱的人赠送旅行作为礼物吧。全日空员工将全心全意为您服务，帮助您在美好的旅程中感受昔日珍贵的回忆和亲友间的纽带。感谢您阅读本期刊物，本月也请各位对我们的标志——蓝色机翼给予一如既往的支持。

Oleander flower: Native to India, it was introduced to Japan via China in the middle of the Edo era (1603–1867). The name oleander means “resembling an olive leaf” in Latin.

夹竹桃花：原产于印度。江户时代中期经中国传入日本。英文名叫“Oleander”。在拉丁文里，意为叶子像橄榄树。

photo:Aflo

President & CEO, ANA
全日空航空公司代表取締役社长
Shinichi Inoue
井上慎一

Celebrating Mother's Day
写在母亲节

Mother's Day falls on the second Sunday of May every year. Expressing love and appreciation to your mother directly could make some people feel sensitive or nervous, but I think this special day provides a wonderful opportunity to convey our feelings through both words and actions.

My own mother turned 89 this year. She used to worry constantly about me when I was a child, as I was prone to getting sick. During summer vacation, she would always take me to see a doctor in Tokyo. On the train there, I would gaze out the window at the bright pink oleander flowers in full bloom against the blue sky and fluffy white clouds. To this day, I always think of my mother whenever I see oleander flowers blooming in summer.

My mother is such a strong person. I have never heard her complain about anything. She faced so much hardship while growing up during the harrowing wartime period. Upon graduating high school, her teachers encouraged her to pursue college, but she had to give up on the idea because her family could not afford tuition. Nonetheless, she loved to learn and was always reading in her free time. I think my love of books came from seeing my mother read so often.

My passion for table tennis also came from my mother. Although my doctor advised me against any strenuous exercise, once I entered junior high school, my mother suggested I stay fit by playing a low-impact sport like table tennis. I joined the school's table tennis club thinking it would be easy, but I was very wrong! I practiced hard, and was actually able to build strength to the point that my physique changed dramatically. Looking back on it now, it's not an exaggeration to say I developed both my physique and my ambition thanks to my mother.

I took one particular trip with my mother that I will never forget. We headed to Toyama in wintertime to visit the relatives my mother stayed with when taking refuge during the war. I was in sixth grade, in an era when steam locomotives were still running. On our trip, we entered a tunnel, but didn't think to close the window. By the time we came out the other end, our faces were black from the soot of the locomotive! I can still see my mother's face, smiling gently at me, even while the passengers all laughed.

Toyama had massive snowfall that winter. The first floor of our relative's house was completely buried, so we went in through the second-floor entrance. I will never forget the shock of learning their house had a second-floor entrance! The neighborhood was completely covered in snow, and we mainly stayed inside. The house was older but larger than our own, with a spacious dirt floor that was a great place for kids to play. I can still recall the scent of damp earth inside that house.

This year, in an effort to show my mother I care for her, I asked her if she would like to take a trip somewhere. To my surprise, she said she'd like to go to Toyama in the wintertime – she must still love places where the air is crisp and cool. Maybe it was those winters in Toyama that made my mother grow up so strong. When I was a child, she took me to where she grew up, and soon, I will take her back – our roles

TSUBASA
GLOBAL WINGS

5 2023 May

CONTENTS

Cover photo:／Daiki Suzuki　Kamiyama-cho, Tokushima

Welcome Aboard
004 游目骋怀 社长致辞

Tokushima
Small Mountain Villages with Big Aspirations
006 德岛　小小山村"为未来编织希望"的伟大创举

Finding Freedom: Kumamoto
Self-reflection in Otherworldly Minami Aso
释放身心之旅/熊本
018 南阿苏的另类世界别具魅力，在冥思中重新审视自我

Amazing "Local Premium" Finds by ANA employees!
020 员工的发现！各地精品推介

Wings Style
The Life of a Check Pilot:
Evaluating up to 100 Pilots and Co-pilots Annually
翼之流仪
022 每年考核100多名机长及副驾的"查察飞行员"

Bento Time: Ishigaki, Okinawa
Photographer Yoshinori Nishino
026 便当时间/冲绳县：石垣岛　摄影家 西野嘉宪

ANA Group Information
030 全日空　最新消息

Photo／Junihi Hirayama
(Kamishikimi Kumanoza Shrine,Kumamoto)

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Shinji Komatsu,Katsushi Nimura Supervisor: Manue Yamashita
Editors: Nakano Sakurako, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto, Yukari Kato,
Miki Kojima, Hiroko Hattori, Lisa Fujisawa, Masahiko Furukawa
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office),
Shigeru Yamaoka, Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki Ayahiko Kondo (Studio Give),Keishi Tsukahara (Trimdesign)
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: Bravoworks Inc. Modis Design Inc. Printing: Kyodo Printing Marketing Solutions Co., Ltd.
Editorial inquiries:Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150
Advertising inquiries:ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp
Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2022
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.
All prices that appear in this publication are tax inclusive.

Every flight tells a story

Joy, love, adventure. The moments when we connect are often the most special, especially at festive times of the year. As the world's largest airline alliance, we come together to connect you with your loved ones, no matter how long the journey. So you'll always be close, even when you're thousands of miles apart.

Share your travel moments with us using airport codes, and tag #MyStarAlliance.

staralliance.com

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

25 YEARS

AEGEAN · AIR CANADA · AIR CHINA · AIR INDIA · AIR NEW ZEALAND · ANA · ASIANA AIRLINES · Austrian · Avianca
brussels AIRLINES · CopaAirlines · CROATIA AIRLINES · EGYPTAIR · Ethiopian · EVA AIR · LOT POLISH AIRLINES · Lufthansa · SAS
Shenzhen Airlines · SINGAPORE AIRLINES · SOUTH AFRICAN AIRWAYS · SWISS · TAP AIR PORTUGAL · THAI · TURKISH AIRLINES · UNITED

TSUBASA GLOBAL WINGS

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

with you 70 years

5
The Inflight Magazine
of ANA Group
May 2023
No.647

Tokushima
Small Mountain Villages
with Big Aspirations

Wings Style
The Life of a Check Pilot

Kumamoto
Reflection and Meditation in
Otherworldly Minami Aso

德岛 小小山村“为未来编织希望”
翼之流仪 “查察飞行员”的工作
熊本 在南阿苏的另类世界冥思

翼の王国
日本語版は
こちら

Take me home!